

Activités - Mon Journal

Les cinq tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les six grandes compétences énoncées dans le cadre du curriculum en littératie des adultes en Ontario (CLAO). Ces activités mettent également à profit six des neuf compétences essentielles de RHDCC (Ressources humaines et Développement des compétences Canada).

As-tu les épaules TROP larges?

Grande compétence B : Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents

Grande compétence E : Gérer l'apprentissage

Compétence essentielle explorée : Rédaction

Tâche : Créer un organigramme afin d'indiquer les étapes à suivre pour atteindre un but.

Savoirs (S) Le stress, les causes du stress, les symptômes du stress

Savoir-faire (SF) La réaction face au stress, la création d'un organigramme, la rédaction d'objectifs et de buts

Savoir-être (SE) Le sens de l'organisation, le sens des responsabilités, la persévérance, la débrouillardise

Activités d'apprentissage

- (S)** Demander aux personnes apprenantes de réfléchir à des facteurs qui leur ont déjà causé du stress et aux symptômes rattachés à ce stress. Écrire les réponses au tableau. Revoir avec elles que le stress est toute réaction biologique ou psychologique en réponse à une tension, comme nos pensées face aux situations dans lesquelles nous nous trouvons.
- (S)(SF)** Inviter les personnes apprenantes à lire les trois éléments du tableau suivant, puis à reproduire ce tableau dans leur cahier personnel et à le remplir, afin d'analyser la dernière fois qu'elles ont ressenti du stress. Voici un exemple rempli.

Événement stressant	Symptômes	Actions possibles
Les enfants ne se préparent pas pour l'école	Criage, colère	Avant : Préparer les choses le soir avant, dans la mesure du possible afin d'être mieux préparé le matin.
Arriver en retard pour une réunion au travail	Mal à l'estomac, crainte de la réaction du patron	Après : Discuter avec le patron pour expliquer la situation. Se sentir beaucoup mieux.

- (SF)(SE)** Afin de réduire et d'éviter le stress, il est bon de se fixer des objectifs pour atteindre des buts réalistes. Revoir au besoin la définition des mots «but» et «objectif». Le but décrit la destination que l'on veut atteindre. Les objectifs représentent des étapes plus petites que les buts. Inviter les personnes apprenantes à se fixer un but pour la semaine en indiquant les étapes à suivre (les objectifs) pour atteindre ce but et à représenter leur but et leurs objectifs sous forme d'organigramme. Au besoin, faire un exemple avec le groupe au tableau. La page suivante présente un exemple d'organigramme rempli.

