

Séances 1 et 2 : Diagnostic Écrit et oral

Séance 1 : Diagnostic écrit

Objectifs de la séance :

- Établir le contact et présenter le module (axes VIOLET, VERT, BLEU, ORANGE).
- Réaliser un diagnostic écrit rapide.
- Générer le matériel de projection personnelle qui servira de base au diagnostic oral (Séance 2).

I. Introduction & Cadrage (Durée : 15 min)

1. Accueil et Présentation du Module (Axe V/O)

- Présentation des objectifs du module de 50 heures (les 4 axes de travail : VIOLET, VERT, BLEU, ORANGE).
- Double objectif de la formation : **Savoir** (maîtrise des outils académiques, Bleu/Orange) et **Savoir-Être** (méthodologie et bien-être, Vert/Violet).

2. Evaluation des besoins

- **Durée** : 5-7 minutes d'écriture.
- **Rendu Écrit** : Texte de 10-15 lignes sur "Qu'attendez-vous de cette formation ?"

II. Projection (Écrit) (Durée : 60 min)

3. Travail d'écriture (Axe V/O)

Partie A : Lettre du Futur (20 min)

Votre « vous » du futur vous écrit une lettre pour vous raconter comment ça se passe pour vous.

- **Lettre à Soi-même 1 : Moi dans 6 mois (après le semestre).** (Réflexion sur l'organisation (Vert) et l'Hygiène de Vie (Violet)).
- **Lettre à Soi-même 2 : Moi dans 5 ans (après l'université).** (Réflexion sur la vision à long terme).

Partie B : Le Métier Idéal (20 min)

- Description détaillée du métier, même fictif, qui correspond à vos aspirations profondes.
- Justification des compétences requises pour ce rôle.

Partie C : Les Mots-Clés (20 min)

Sélectionner et Justifier 5 à 7 mots qui les caractérisent le mieux (points forts, valeurs, aspirations). Ces mots constituent le cœur du contenu pour le Pitch de la Séance 2.

III. Conclusion et préparation de la séance 2 (Durée : 15 min)

4. Clôture de la Production (Axe V/O)

- **Annonce de la Séance 2** : Le diagnostic oral sera réalisé par le "**Pitch du Rôle Idéal**" (utilisation des Mots-Clés et du Métier Idéal produits durant cette séance).
- **Consigne pour Séance 2** : Choisir 3 à 5 Mots-Clés parmi ceux écrits et préparer une justification orale de 90 secondes (travail sur la forme : posture, débit, gestion du trac).

Séance 2 : Diagnostic Oral et Besoins Fondamentaux

Objectifs de la séance :

- Réaliser le diagnostic oral (posture, débit, trac).
- Démarrer l'axe VIOLET avec un outil de connaissance de soi et de motivation (Maslow).

I. Diagnostic Oral (Pitch) (Durée : 45 min)

1. Rappel et Cadrage de l'Exercice (Axe O/V)

- Rappel de l'objectif : L'évaluation porte essentiellement sur la **forme** (posture, voix, gestion du temps).
- **Consigne** : Se présenter pour le "Métier Idéal", en utilisant 3 à 5 "Mots Clés" de S1 comme arguments de 90 secondes maximum.

2. Entraînement à la Prise de Parole (Axe O/V)

- Passage des étudiants (devant la classe).
- Outil d'Évaluation : Utilisation d'une grille d'observation (Poste, Débit, Trac, Contact Visuel, contenu, impact).

Grille d'Observation Simple du Pitch (90 secondes)

Critère	Objectif / Description (90 secondes)	Notation (1 à 4)	Notes / Axes d'Amélioration
1. Posture et Gestuelle	Corps droit, pieds ancrés, gestes naturels (sans se cacher les mains ou les croiser).	1 (Difficile) à 4 (Efficace)	
2. Contact Visuel	Regard distribué dans la salle ou vers l'interlocuteur, sans fixer le plafond/sol/notes.	1 (Difficile) à 4 (Efficace)	
3. Débit et Clarté	Vitesse de parole adaptée, articulation claire, voix audible. Utilisation des silences.	1 (Difficile) à 4 (Efficace)	
4. Gestion du Temps/Trac	Respecte la limite de 90 secondes. Paraît concentré, gère les signes de nervosité (tics, hésitations).	1 (Difficile) à 4 (Efficace)	
(5. Richesse du Contenu (Fond))	Les Mots-Clés et le Métier sont bien justifiés, pertinents et cohérents. Le propos est développé.	1 (Difficile) à 4 (Efficace)	
6. Ton, Conviction et Impact	Ton percutant, engageant ou émouvant. L'étudiant transmet une forte conviction.	1 (Difficile) à 4 (Efficace))	
TOTAL		/16	

Légende pour la Notation (1 à 4) :

- **1 (Difficile)** : Le critère n'est pas maîtrisé et gêne la compréhension ou l'écoute.
- **2 (À Améliorer)** : Le critère est présent, mais nécessite un travail ciblé.
- **3 (Satisfaisant)** : Le critère est bien maîtrisé, la communication est efficace.
- **4 (Efficace)** : Le critère est excellent, l'étudiant est à l'aise et inspire confiance.

Court feedback immédiat après chaque pitch, axé uniquement sur l'amélioration de la forme.

II. Introduction aux Besoins (Durée : 45 min)

3. Débriefing et Transition (Axe Violet)

- Synthèse des difficultés orales communes observées (débit trop rapide, gestion du trac, tendance à lire les notes).
- Transition : Pourquoi le stress ou le manque d'énergie impacte la performance orale et académique.
- Ramassage des travaux écrits.

4. Introduction à la Pyramide des Besoins (Maslow) (Axe Violet)

- **Présentation** : Introduction de la Pyramide des Besoins (Maslow) et des 5 niveaux.



Enseignement : La performance académique et l'atteinte d'objectifs (l'Accomplissement) ne sont possibles que lorsque les besoins fondamentaux (Physiologiques et Sécurité) sont satisfaits.

- **Lien avec le Module** : Le bien-être (Axe Violet) est le fondement de la réussite (Axe Orange).

5. Application aux Études (Axe Violet)

- **Exercice** : Discussion en petits groupes sur un scénario. Identifier un besoin non comblé qui pourrait impacter la réussite universitaire (ex: Logement précaire = Sécurité non assurée / Sommeil irrégulier = Physiologique non assuré).
- **Conclusion** : Chacun identifie une faiblesse "fondamentale" à travailler pour la semaine prochaine.

Annonce de la Séance 3 : Comment le bon équilibre de vie (sommeil, alimentation) impacte concrètement le fonctionnement de notre cerveau (Neurosciences).