

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

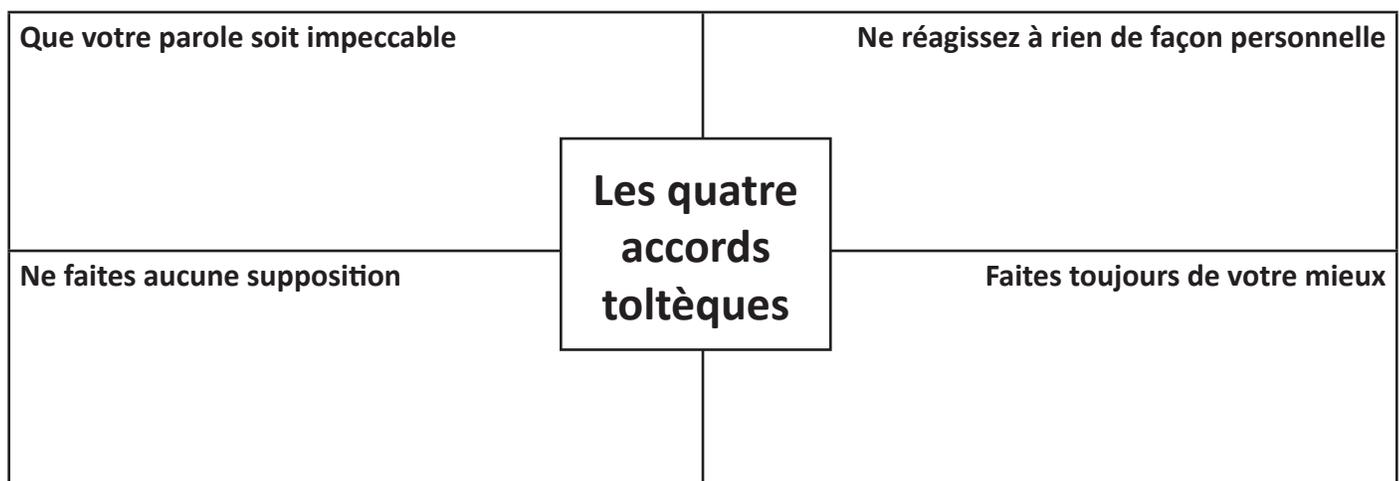
Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

1 Les quatre accords toltèques

A Rechercher et utiliser de l'information	A3 Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations	Tâche Visionner la vidéo sur le développement personnel pour remplir le tableau.
---	--	--

Directives pour le formateur ou la formatrice

- 1) Relire l'article au besoin.
- 2) Se rendre au site Web suivant pour visionner la vidéo au lien suivant :
<https://www.youtube.com/watch?v=i5xBxMC4JEY>.
- 3) Expliquer les quatre accords dans ses propres mots à l'**Annexe 1**.



Annexe 1

Les quatre accords toltèques

Explique les quatre accords dans tes propres mots.

Que votre parole soit impeccable	Ne réagissez à rien de façon personnelle
Ne faites aucune supposition	Faites toujours de votre mieux

Les quatre accords toltèques

2 5 raisons d'écouter de la musique chaque jour

B Communiquer des idées et de l'information	B1 Interagir avec les autres	Tâche Amorcer et entretenir une conversation dans le but d'échanger des opinions.
Niveau 2		

Directives pour le formateur ou la formatrice

- 1) Relire l'article au besoin.
- 2) Répondre aux questions à l'**Annexe 2** :
 - a. Quelle est ta chanson préférée?
 - b. Quel est le nom du chanteur, de la chanteuse ou du groupe de cette chanson?
 - c. Où étais-tu quand tu l'as entendue la première fois?
 - d. Comment te sens-tu quand tu l'écoutes?
 - e. Partage quelques paroles de cette chanson que tu aimes et explique pourquoi tu les apprécies.
- 3) Partager ses réponses avec un collègue ou un formateur ou une formatrice.
- 4) Faire écouter sa chanson préférée sur YouTube afin de connaître leur opinion.

Suggestions de questions pour continuer la conversation :

- a. Quelle chanson te rend heureux ou heureuse et pourquoi?
- b. Quelle est la dernière chanson que tu as écoutée?
- c. Quelle chanson te donne envie de danser?
- d. Quelle chanson te rappelle ton enfance?
- e. Quel est ton groupe de musique préféré?

Annexe 2

5 raisons d'écouter de la musique chaque jour

Réponds aux questions suivantes.

a. Quelle est ta chanson préférée? _____

b. Quel est le nom du chanteur, de la chanteuse ou du groupe de cette chanson?

c. Où étais-tu quand tu l'as entendue la première fois? _____

d. Comment te sens-tu quand tu l'écoutes? _____

e. Partage quelques paroles de cette chanson que tu aimes et explique pourquoi tu les apprécies.

③ S'occuper de soi-même

B Communiquer des idées et de l'information	B3 Remplir et créer des documents	Tâche Remplir le tableau pour identifier ses besoins en matière de soins personnels.
Niveau 2		

Directives pour le formateur ou la formatrice

- 1) Relire l'article au besoin.
- 2) Réfléchir au sujet de ses propres habitudes. Poser les questions suivantes :
 - ✓ Comment gères-tu les exigences ou les défis de la vie?
 - ✓ Quelles stratégies utilises-tu quand tu es confronté à des défis?
 - ✓ Identifie des moments quand tu as besoin d'arrêter et de prendre une pause.
 - ✓ Prends-tu le temps de méditer? Prends-tu une marche ou un bain chaud lorsque tu te sens stressé? Ce sont des exemples de stratégies d'adaptation positives. Voici quelques exemples de stratégies d'adaptation négatives : crier, fumer, sauter des repas.
- 3) Se servir du tableau pour identifier les domaines de besoins personnels qui ont besoin d'être améliorés dans leur vie. (Voir **Annexe 3**)

Besoins	Ce que tu fais maintenant	Ce que tu aimerais essayer
Physiques		
Psychologiques		
Émotionnels		
Spirituels		
Sociaux		
Financiers		
Professionnels		

Annexe 3

S'occuper de soi-même

Identifie les domaines de besoins personnels que tu aimerais améliorer dans ta vie.

Besoins	Ce que tu fais maintenant	Ce que tu aimerais essayer
Physiques		
Psychologiques		
Émotionnels		
Spirituels		
Sociaux		
Financiers		
Professionnels		

4 Comment mange-t-on un éléphant?

B Communiquer des idées et de l'information	B3 Remplir et créer des documents	Tâche Dresser des listes afin d'identifier les étapes à suivre pour atteindre un objectif.
Niveau 2		

Directives pour le formateur ou la formatrice

- 1) Relire l'article au besoin.
- 2) Lire les directives de l'activité et demander de dresser trois listes à l'**Annexe 4**.
- 3) Discuter en groupe des réponses fournies.

Réfléchir

- ➔ Dresser une liste de trois tâches à compléter.

Réorganiser

- ➔ Organiser ces trois tâches en ordre de priorité.

Dresser une liste

- ➔ Identifier quatre étapes à suivre pour accomplir la tâche choisie comme sa «Priorité 1».

Planifier

- ➔ Planifier les actions ou les étapes dans son calendrier.
- ➔ Estimer le temps pour chaque étape.

Annexe 4

Comment mange-t-on un éléphant?

Lis les directives de l'activité ci-bas et dresse trois listes.

Dresse une liste de trois tâches que tu dois compléter.

1. _____
2. _____
3. _____

Organise tes trois tâches en ordre de priorité.

- Priorité 1 _____
- Priorité 2 _____
- Priorité 3 _____

Identifie quatre étapes à suivre pour accomplir la tâche choisie comme «Priorité 1».

- Étape 1 _____
- Étape 2 _____
- Étape 3 _____
- Étape 4 _____

Écris tes quatre étapes dans ton calendrier personnel. Estime le temps pour chaque étape.