

Table des matières

| | |
|---|---|
| □ Carnet : C3 — Auto-formation : Apprendre pour évoluer | 3 |
|---|---|

Carnet : C3 — Auto-formation : Apprendre pour évoluer

« Apprendre, ce n'est pas accumuler du savoir — c'est transformer ma pratique pour mieux accompagner. »

Informations rapides

- **Page parente** : [Carnet C3 — Qualité](#)
- **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- **Dimension liée** : C3.3 — Auto-formation
- **Compétences liées** : C3 (Développer et garantir sa propre qualité), C2 (Réfléchir sur ses valeurs)

[C3](#), [auto-formation](#), [formation](#), [réflexion](#), [carnet](#), [senninger](#)

Objectif de cette fiche

- Développer la capacité à **s'auto-former de manière ciblée, réflexive et efficace** — pour **transformer sa pratique** en réponse aux observations et évaluations, en s'appuyant sur des **sources variées** (MOOC, lectures, observation, supervision) — et en intégrant le **modèle des 3 zones de Senninger** pour **cibler l'apprentissage** selon les besoins des apprenants et les défis de la pratique.

Résumé thématique

- Apprendre, ce n'est pas accumuler du savoir — c'est transformer ma pratique pour mieux accompagner.
- L'auto-formation est le **moteur de l'amélioration continue** — elle permet de **répondre aux besoins identifiés** lors de l'observation et de l'évaluation.
- Mon rôle : **devenir un apprenant de ma propre pratique** — en choisissant des ressources pertinentes, en expérimentant, en intégrant, et en évaluant l'impact — en utilisant le modèle de Senninger pour **cibler l'apprentissage** selon les zones des apprenants.

« Apprendre, ce n'est pas accumuler du savoir — c'est transformer ma pratique pour mieux accompagner. »

Situation problème : Auto-formation non ciblée ou absente

Je me forme de manière générale — sans lien avec mes observations ou évaluations — ce qui rend mon apprentissage inefficace et peu impactant sur ma pratique.

□ Tableau des sources d'auto-formation

| Source | Description | Avantages |
|--|--|----------------------------------|
| Cours en ligne (MOOC) | Formations en ligne sur des thèmes spécifiques | Accessible, flexible, varié |
| Lecture de livres / articles | Approfondissement théorique ou pratique | Profondeur, ancrage, réflexion |
| Observation de pairs | Visites, échanges, co-animation | Inspiration, validation, partage |
| Supervision / accompagnement | Accompagnement professionnel | Personnalisé, soutien, feedback |
| Expérimentation en situation | Micro-enseignement, laboratoires pédagogiques | Concret, immédiat, mesurable |
| Modèle des 3 zones de Senninger | Cadre pour cibler l'apprentissage | Contextualisé, adapté, efficace |

□ *Chaque source a sa place — et peut être combinée pour une auto-formation complète et ciblée.*

□ Sources d'auto-formation — Détail

□ Cours en ligne (MOOC) — L'apprentissage à la carte

Un outil flexible et varié — pour apprendre des compétences spécifiques.

- **À quoi sert-il ?**

→ Acquérir des connaissances ou compétences ciblées (ex: écoute active, gestion de groupe).

- **Comment l'utiliser ?**

→ Identifier un besoin → chercher un MOOC → suivre → expérimenter.

- **Exemple :**

> *Après avoir observé que je parlais trop, j'ai suivi un MOOC sur "l'écoute active en formation" et expérimenté la technique des "30 secondes de silence" après chaque question.*

□ Lecture de livres / articles — L'ancrage théorique

Un outil pour approfondir, réfléchir, et ancrer sa pratique dans des théories.

- **À quoi sert-il ?**

→ Comprendre les fondements de la pédagogie, des émotions, des dynamiques de groupe.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Lire un livre ou article → résumer les idées clés → les appliquer dans ma pratique.

- **Exemple :**

> *Après avoir observé des tensions en groupe, j'ai lu "La dynamique des groupes" de Mucchielli — et j'ai intégré des rituels de début et de fin de session.*

□ Observation de pairs — L'inspiration concrète

Un outil pour observer, apprendre, et s'inspirer de la pratique des autres.

- **À quoi sert-il ?**

→ Voir comment d'autres font, s'inspirer, adapter.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Visiter une session, échanger avec un pair, co-animer.

- **Exemple :**

> *J'ai observé un·e pair qui utilisait des cartes pour structurer les échanges — j'ai adapté cette méthode à mes sessions.*

□ Supervision ou accompagnement professionnel — Le soutien personnalisé

Un outil pour bénéficier d'un regard extérieur, d'un accompagnement ciblé, et d'un feedback constructif.

- **À quoi sert-il ?**

→ Identifier des blocages, recevoir des conseils, être soutenu.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Prendre un rendez-vous avec un·e superviseur, préparer les points à aborder.

- **Exemple :**

> *J'ai discuté avec mon superviseur de mes difficultés à gérer les silences — il m'a proposé des techniques d'animation.*

□ Expérimentation en situation — L'apprentissage par la pratique

Un outil pour tester, expérimenter, et intégrer concrètement ce que j'apprends.

- **À quoi sert-il ?**

→ Appliquer immédiatement un nouvel outil ou méthode.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Choisir une technique → l'expérimenter dans une session → évaluer l'impact.

- **Exemple :**

> *J'ai expérimenté la technique des "30 secondes de silence" — et j'ai observé une augmentation de la participation.*

□ Modèle des 3 zones de Senninger — Cadre pour cibler l'apprentissage

*Un outil pour **cibler mon auto-formation** selon les besoins des apprenants et les défis de la pratique.*

- **À quoi sert-il ?**

→ Comprendre dans quelle zone les apprenants se trouvent — et quelles compétences je dois développer pour les accompagner.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Identifier la zone dominante → choisir une ressource adaptée.

- **Exemple :**

> *Lors d'une session, j'ai observé que plusieurs apprenants étaient en zone de danger (silence, retrait). J'ai décidé de suivre un MOOC sur "l'accompagnement en zone de déstabilisation" — pour mieux les soutenir.*

- **Tableau d'auto-formation ciblée par zone :**

| ^ Zone | ^ Besoin d'apprentissage |
|---|---|
| ^ Source d'auto-formation | ^ |
| **□ Confort** | Créer du défi, sortir de la routine |
| MOOC sur "créer de la tension pédagogique" | |
| **□ Progrès** | Renforcer l'engagement, varier les méthodes |
| Lecture sur "la pédagogie différenciée" | |
| **□ Danger** | Créer de la sécurité, réduire la peur |
| Supervision sur "l'accompagnement en crise" | |

—

□ Cycle d'auto-formation personnalisé

□ Cycle d'auto-formation personnalisé

graph LR A[Identification du besoin] --> B[Recherche de ressources] B --> C[Apprentissage / Expérimentation] C --> D[Intégration dans la pratique] D --> E[Évaluation de l'impact] E --> A

*Ce cycle permet de rendre l'auto-formation **réactive, ciblée, et efficace** — en s'ajustant en continu à la pratique.*

—

□ Mes insights personnels

« Pour m'auto-former, je me demande : »

- Comment je peux cibler mon auto-formation sur les besoins identifiés ?
- Quelles sources m'aident le plus à apprendre ? (MOOC, lecture, observation, etc.)

- Comment je peux intégrer ce que j'apprends dans ma pratique de manière concrète ?
- Comment le modèle de Senninger peut-il m'aider à cibler mon apprentissage ?
- Comment je peux évaluer l'impact de mon auto-formation ?
- Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?

▢ Pistes de développement

À expérimenter :

- ☐ Suivre un MOOC ciblé sur un besoin identifié
- ☐ Lire un livre ou article sur un thème précis
- ☐ Observer un·e pair et intégrer une technique
- ☐ Prendre un rendez-vous de supervision
- ☐ Expérimenter une nouvelle méthode dans une session
- ☐ Utiliser le modèle de Senninger pour cibler mon auto-formation

À approfondir :

- ☐ Théorie de l'auto-formation (Schön, 1983)
- ☐ Modèle des 3 zones de Senninger (2000)
- ☐ Psychologie des émotions en formation

▢ Pages Connexes

- ← [Carnet C3 — Qualité](#)
- → [Mes preuves d'auto-formation](#)

▢ Navigation

- ← Retour à la [Page principale C3 — Qualité](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

▢ Références (APA 7e édition)

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Senninger, H. (2000). *Le modèle des 3 zones : Confort, Progrès, Danger*. (Oeuvre personnelle, non publiée — citée via HEFP).

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

[carnet](#), [C3](#), [auto-formation](#), [formation](#), [réflexion](#), [carnet](#), [senninger](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:

<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:

https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:c3_qualite:c3_formation

Last update: **2025/12/09 16:18**

