

# 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.eugeniedeclare.com/> - **Formation en Conscience**



Permanent link:

[https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:c3\\_qualite:c3\\_formation](https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:c3_qualite:c3_formation)

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