



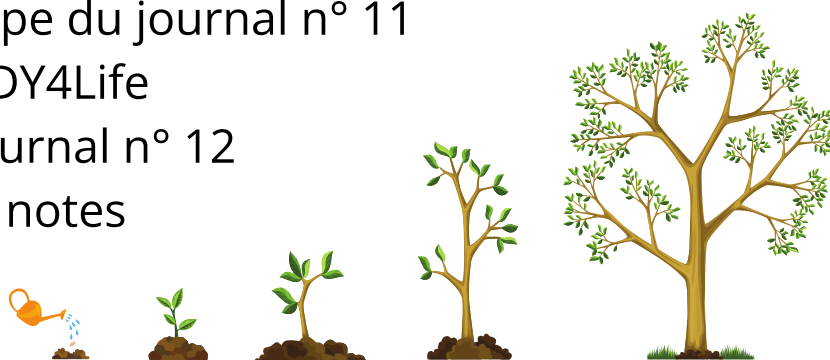
G.R.O.W. Together
Journal d'apprentissage

USCRI Staff and Contributors

S. Rachel Alvarado	Program Officer, READY4Life - USCRI
Emmanuel A. Montesa, MSW	Program Manager of Children's Services - USCRI
Maria I. Pagan, MPA	Associate Director of Children's Services - USCRI
Matt Haygood, LICSW	Senior Director of Children's Services - USCRI
Kelci Sleeper	Associate Director of Communications - USCRI
AnnaMarie Bena, Esq.	Senior Vice President - USCRI
Eskinder Negash	President and CEO - USCRI
Gwen Soffer, MSW	Director of Wellness - Nationalities Service Center

TABLE DES MATIÈRES

Présentation de l'apprentissage social et émotionnel	1
Point d'étape du journal n° 1	2
La roue des émotions	3
Point d'étape du journal n°2	4
Présentation du soin de soi	5-6
Point d'étape du journal n° 3	7
Définir des objectifs et les atteindre	8
Point d'étape du journal n° 4	9
Jeu READY4Life : Partie 1	10
Point d'étape du journal n° 5	11
Jeu READY4Life : Partie 2	12
Arbre des atouts	13
Point d'étape du journal n° 6	14
Jeu READY4Life : Partie 3	15
Point d'étape du journal n° 7	16
Fleur des relations	17
Point d'étape du journal n° 8	18
Point d'étape du journal n° 9	19
Point d'étape du journal n° 10	20
Point d'étape du journal n° 11	21
Arbre READY4Life	22
Sujet du journal n° 12	23
Section de notes	24-28



PRESENTATION DU JOURNAL D'APPRENTISSAGE



Le journal d'apprentissage G.R.O.W. est un espace dans lequel vous pourrez faire un retour sur ce que vous avez appris dans l'atelier et réfléchir à la manière d'adapter les compétence acquises dans votre propre vie. Dans ce journal, vous trouverez des sujets, des activités et des ressources qui vous permettront de développer vos compétences sociales et émotionnelles.

A la fin de chaque heure, vous pourrez remplir un point d'étape du journal. Ce sujet sera l'occasion de vous approprier les thèmes abordés pendant l'heure précédente. Vous pourrez aussi noter des questions intéressantes et des points à retenir sur les dernières pages du journal d'apprentissage.

Personne d'autre que vous n'aura accès à votre journal d'apprentissage. Essayez donc de vous exprimer avec franchise dans vos sujets. Pour mieux vous approprier votre journal, vous pouvez le décorer à votre goût.



APPRENTISSAGE SOCIAL ET EMOTIONNEL (ASE)

Qu'est-ce que l'ASE ?

L'ASE est le processus par lequel vous pouvez apprendre et utiliser des connaissances, des compétences et des attitudes qui vous aideront à acquérir une identité saine, à gérer vos émotions et à atteindre des objectifs personnels et collectifs, à ressentir et exprimer de l'empathie envers les autres, à établir et à entretenir des relations de soutien, et à prendre des décisions responsables et bienveillantes.

Les 5 compétences de l'ASE



La conscience de soi

Capacité à comprendre vos émotions, vos pensées et vos valeurs ainsi que la manière dont elles affectent vos comportements dans différents contextes.



La gestion de soi

Capacité à gérer efficacement vos émotions, vos pensées et vos comportements dans différentes situations, à atteindre vos objectifs et à obtenir ce à quoi vous aspirez.



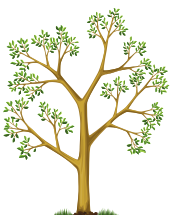
Prise de décision responsable

Capacité à faire des choix bienveillants et constructifs concernant vos comportements personnels et vos interactions sociales dans tous types de situations.



Construction de relations saines

Capacité à établir et à entretenir des relations saines et de soutien et à fréquenter des cercles de personnes et de groupes très divers.



La conscience sociale

Capacité à comprendre et à montrer de l'intérêt pour les points de vue d'autres personnes, y compris des personnes issues de milieux, de cultures et de contextes différents du vôtre.

Nommez trois de vos
qualités que vous adorez.

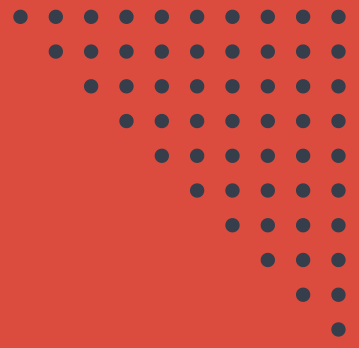


LA CONSCIENCE DE SOI





Décrivez un épisode de votre
vie où vos émotions ont eu un
impact sur vos actions.



LA CONSCIENCE DE SOI



PRESENTATION DU SOIN DE SOI

PRESENTATION DU SOIN DE SOI

Le soin de soi nous aide à maîtriser nos émotions et nos réactions dans les situations et les événements stressant et dans les difficultés. Une pratique efficace du soin de soi peut améliorer le bien-être mental et émotionnel de chacun.

DIFFERENTS TYPES DE SOIN DE SOI

1) Le soin de soi actif



Vous avez conscience de ce qui se passe et vous agissez pour réduire les effets sur vous de l'événement stressant. Cette forme de soin de soi est la plus saine de toute.

Exemples

- Techniques d'exercices de respiration pour mettre vos pieds au sol (enracinement)
Compter lentement de 10 à 0
- Activité physique



2) Le soin de soi d'évitement

Vous vous concentrez sur une autre activité en vue de différer, d'ignorer ou d'éviter la situation ou le problème. Ces compétences sont sans doute utiles pour un soin de soi à court terme, mais il n'est pas conseillé de les utiliser sur le long terme.

Exemples

- Fuir le problème
- Ecouter votre musique préférée
- Activités de réflexion : énigmes, mots-croisés ou autre activités de même type



3) Soin de soi négatif (inapproprié)

Vos réactions aux événements stressants sont nocives pour votre santé ou celle des autres. Ce type de mécanisme de soin de soi est déconseillé et peut être contre-productif.

Exemples

- Alimentation malsaine
- Isolement social
- Comportements agressifs



PRESENTATION DU SOIN DE SOI

POURQUOI NE PAS ESSAYEZ LES COMPETENCES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL SUIVANTES

Nous sommes tous différents et certaines techniques qui marchent bien pour les autres ne vous conviendront pas forcément. Nous vous conseillons d'en tester plusieurs pour identifier celles qui vous aident le plus.



Peindre ou dessiner des choses qui vous plaisent

Play something you like

Apprendre quelque chose de nouveau

Faire des exercices de méditation

Manger quelque chose qui vous fait plaisir

Faire du sport ou découvrir un nouveau sport

Pratiquer la technique de méditation
« body scan »

Sortir faire une ballade

Lire quelque chose que vous aimez

Ecrire vos émotions

Faire des exercices de respiration

Parler à une personne de confiance

Pratiquer la technique de relaxation musculaire progressive

Faire des exercices d'enracinement



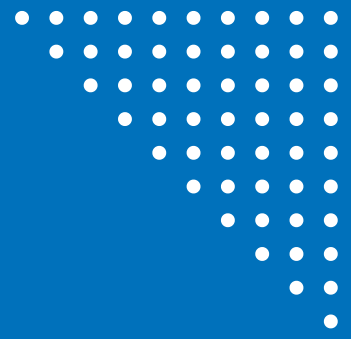


Comment faites-vous pour prendre
soin de vous lorsque vous avez
peur ou que vous êtes stressé ?

GESTION
DE SOI



DEFINIR DES OBJECTIFS ET LES ATTEINDRE



MON OBJECTIF

VALEUR

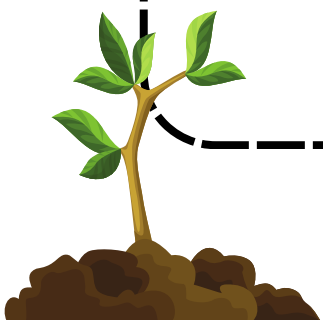
PRIORITE

QUE FAUT-IL QUE JE FASSE ?

ATOUS

SOUTIEN

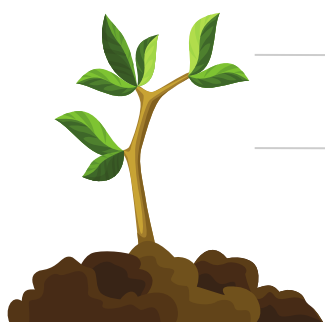
PRISE DE DECISION RESPONSABLE



Décrivez un épisode de votre vie où vous avez fait quelque chose que vous aviez peur de tenter.

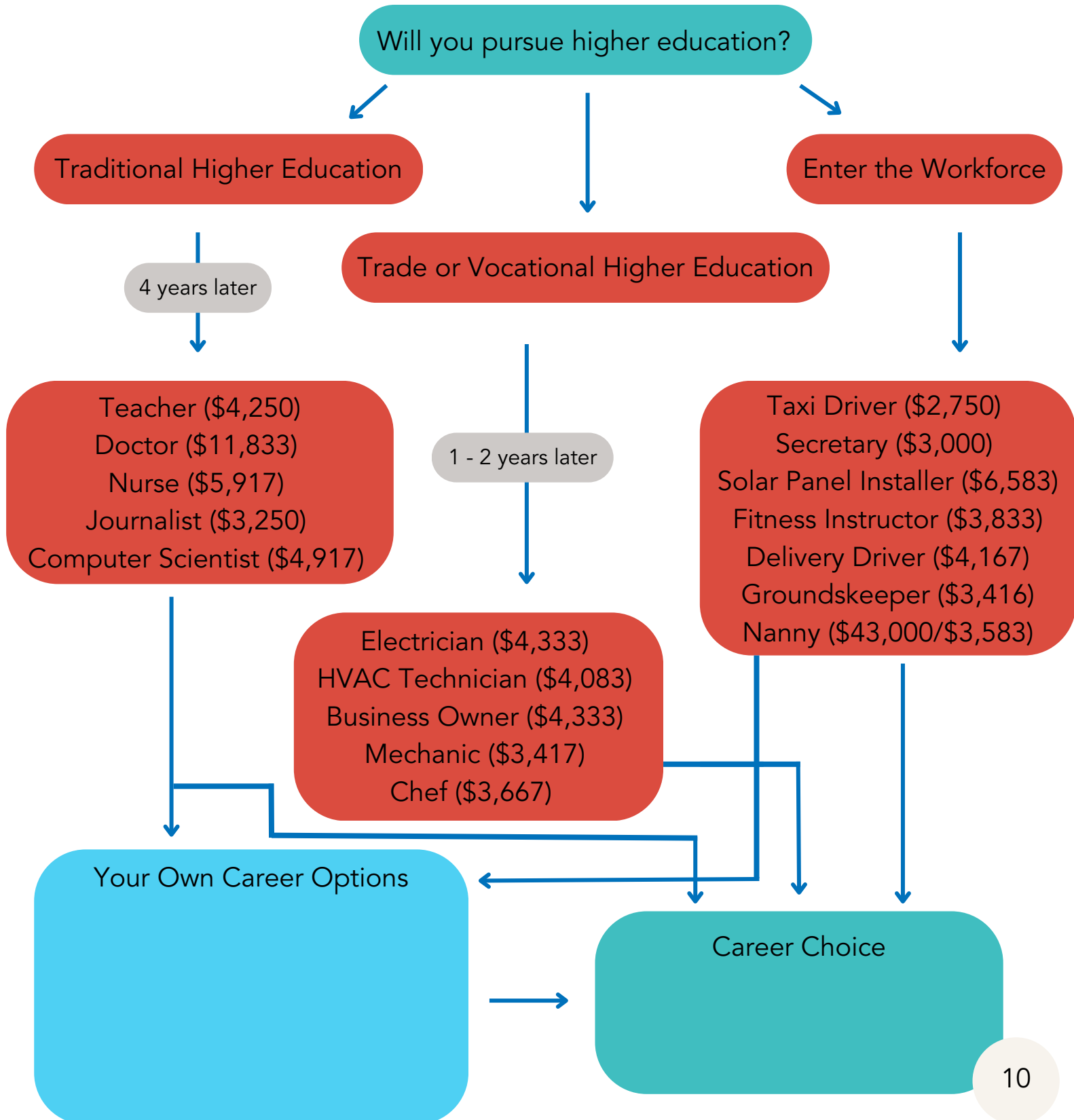
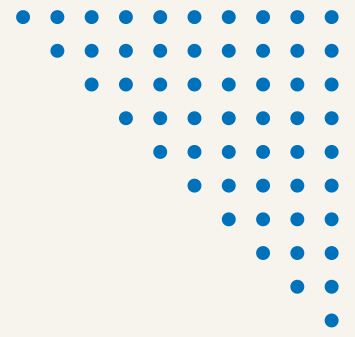


PRISE DE DECISION
RESPONSABLE



GAME OF READY4LIFE

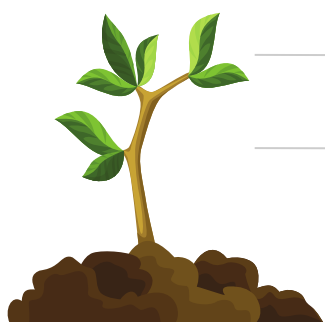
PART ONE: EDUCATION AND CAREER



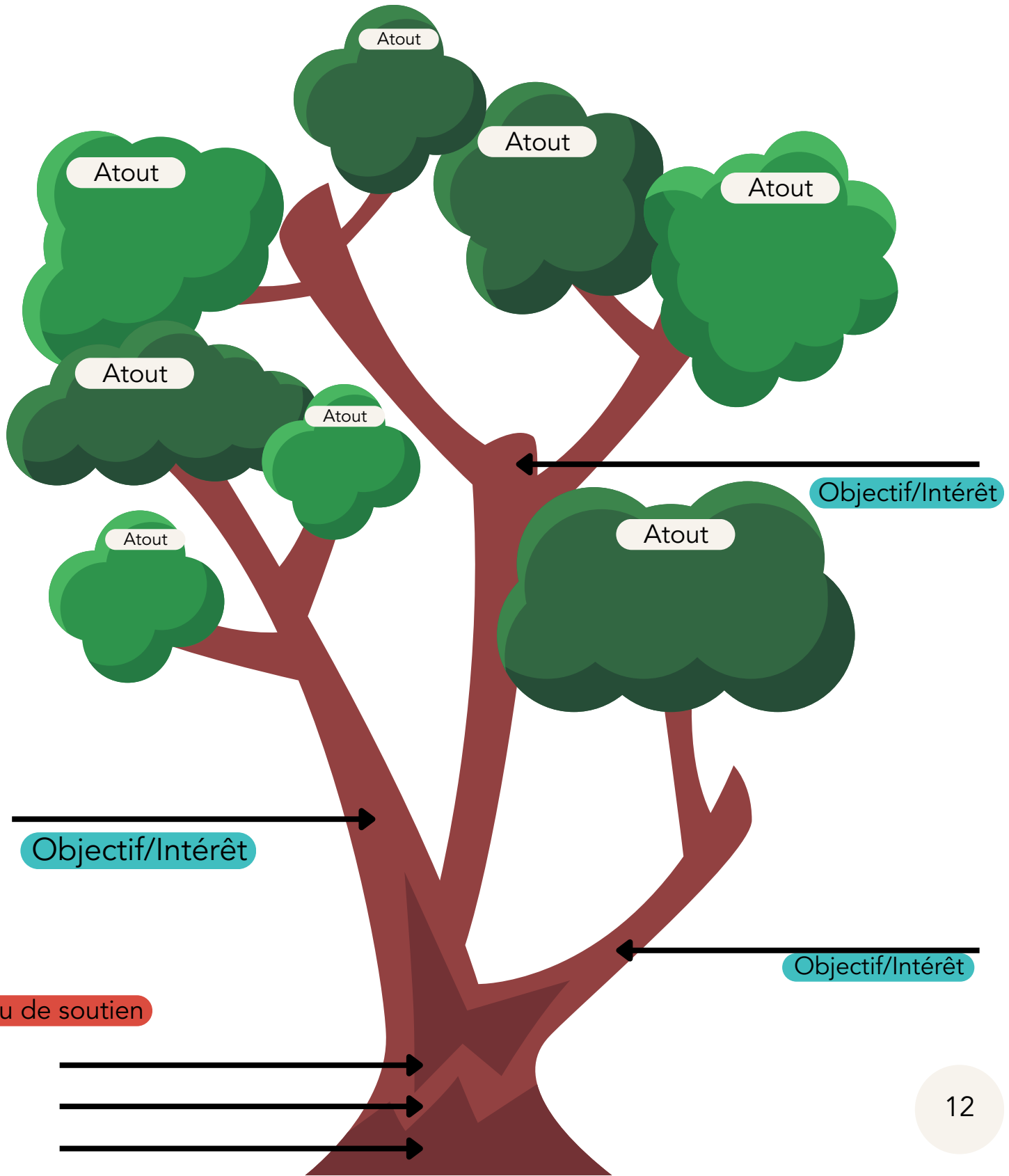
Citez quelque chose que vous avez appris récemment et qui a changé votre vision du monde.



PRISE DE DECISION
RESPONSABLE

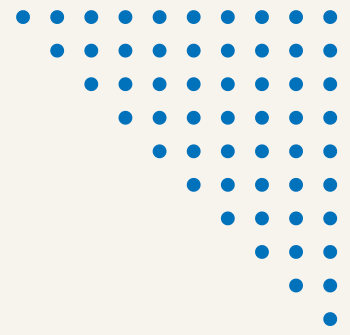


ARBRE DES ATOUTS



GAME OF READY4LIFE

PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

Family Structure
Selection

Housing Selection

Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



Food Selection

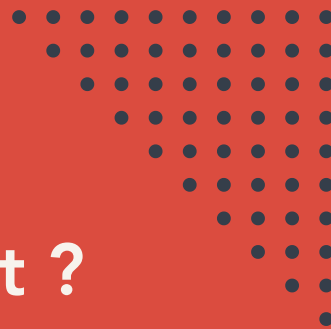
Expenses Made

Housing: _____

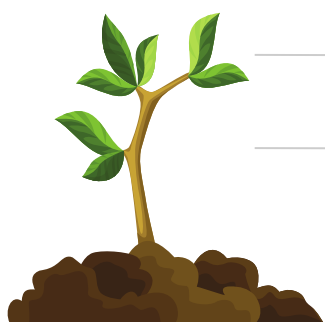
Food: _____

Remaining: _____

Quel est votre principal atout ?
Quelles sont les choses que vous
aimeriez améliorer vous concernant ?

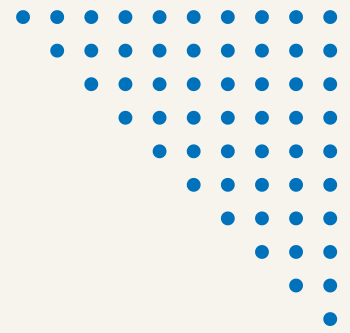


PRISE DE DECISION
RESPONSABLE



GAME OF READY4LIFE

PART THREE: NEEDS AND WANTS



Needs

Childcare (\$800)
 Debt Repayment (\$150)
 New clothes/shoes (\$100)
 Student Loan Repayment (\$200)
 Housing Utilities (\$430)
 Car + Insurance (\$700)
 Bike + Repairs (\$40)
 Public Transportation (\$60)

Wants

Gift (\$60)
 Going to the movies (\$20)
 Emergency Fund (\$50)
 New Phone (\$400)
 Vacation (\$2000)
 Donations (\$50)
 TV streaming subscription (\$10)
 Premium Phone Plan (\$90)
 Signature Phone Plan (\$75)
 Essentials Phone Plan (\$60)
 Family Contribution (\$150)



Your Personal Needs

Your Personal Wants

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Accidental Expense: _____

Expenses Made

Financed: _____

Remaining: _____

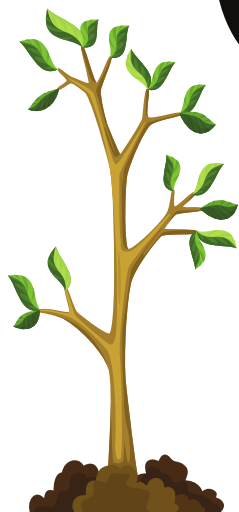
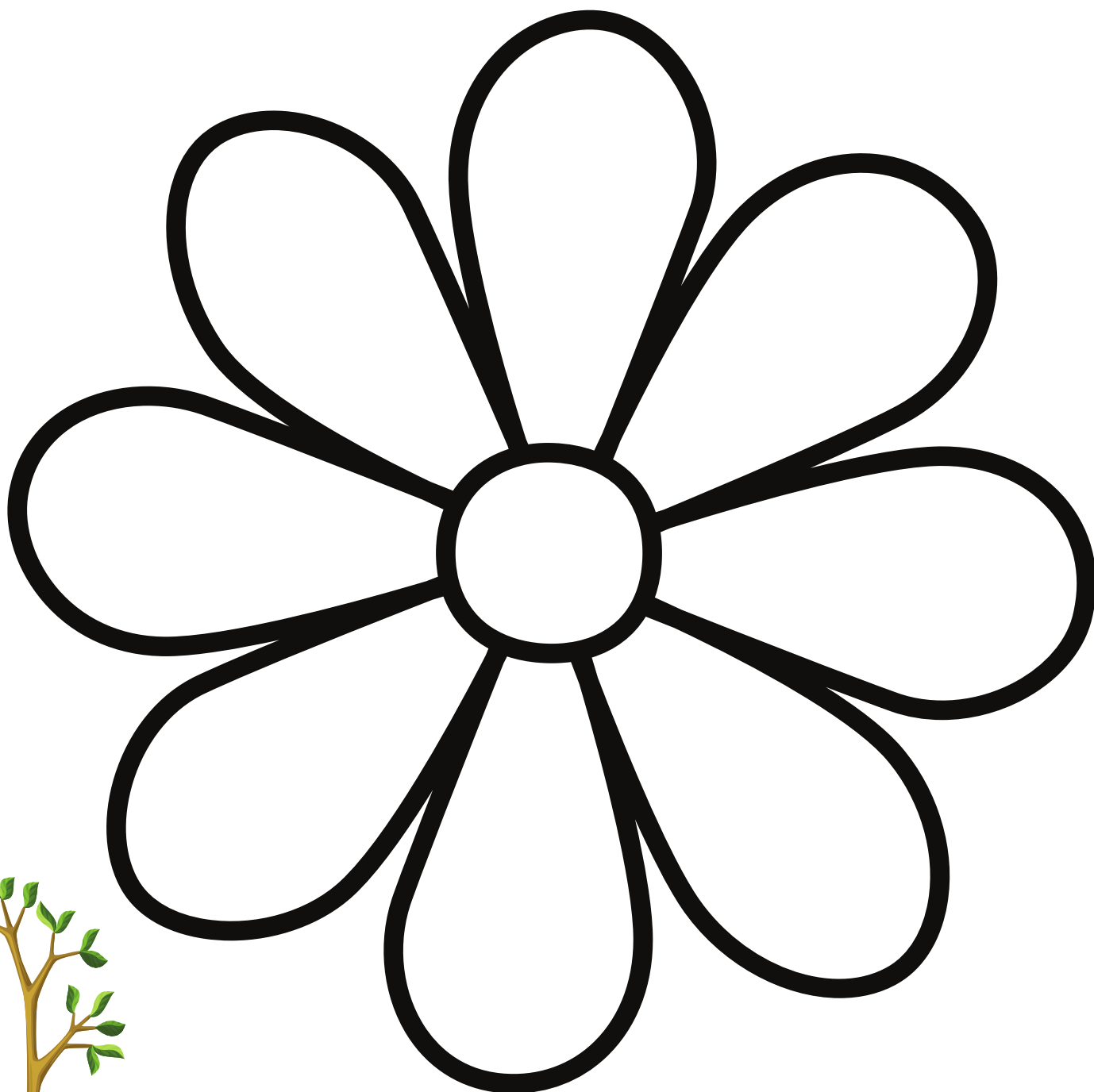
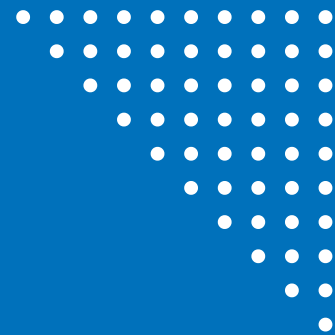
De quelle manière dépenseriez-vous 1 000 dollars ?



PRISE DE DECISION
RESPONSABLE



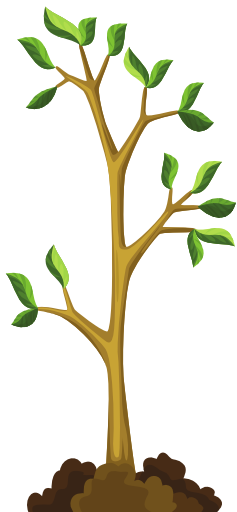
FLEUR DES RELATIONS



CONSTRUCTION DE RELATIONS

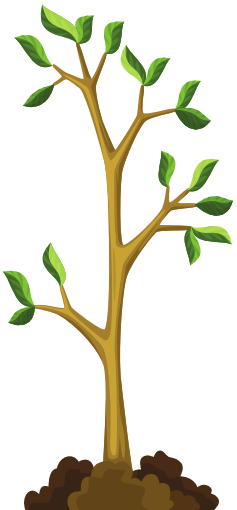
Citez quelques-unes des qualités que vous recherchez chez une amie ou un ami, ou chez une amoureuse ou un amoureux.

CONSTRUCTION
DE RELATIONS



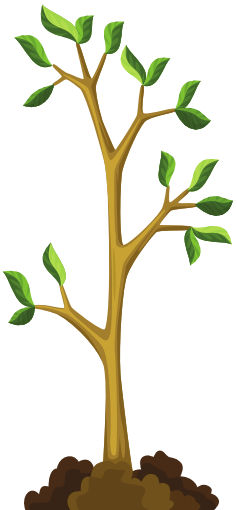
• Décrivez un conflit que vous avez eu avec une personne. Comment l'avez-vous géré et feriez-vous les choses différemment ?

CONSTRUCTION
DE RELATIONS



• Décrivez un épisode de votre vie où vous avez résisté à une pression négative exercée par des pairs. Comment vous y êtes-vous pris ?

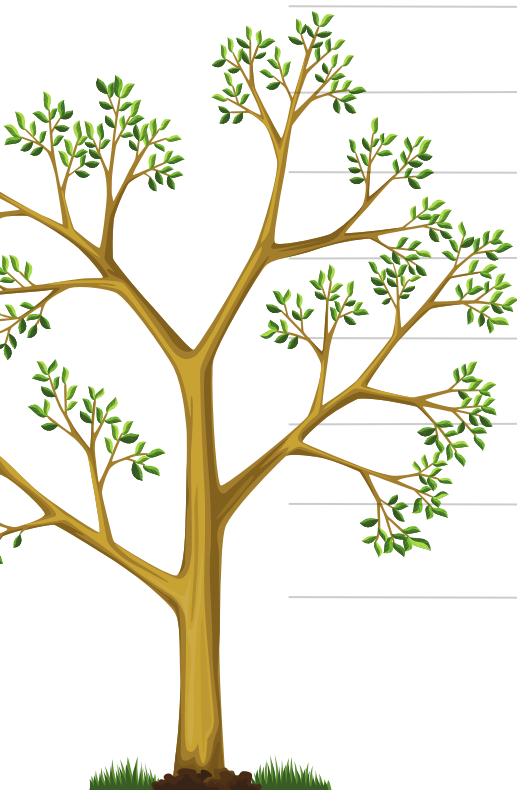
CONSTRUCTION
DE RELATIONS



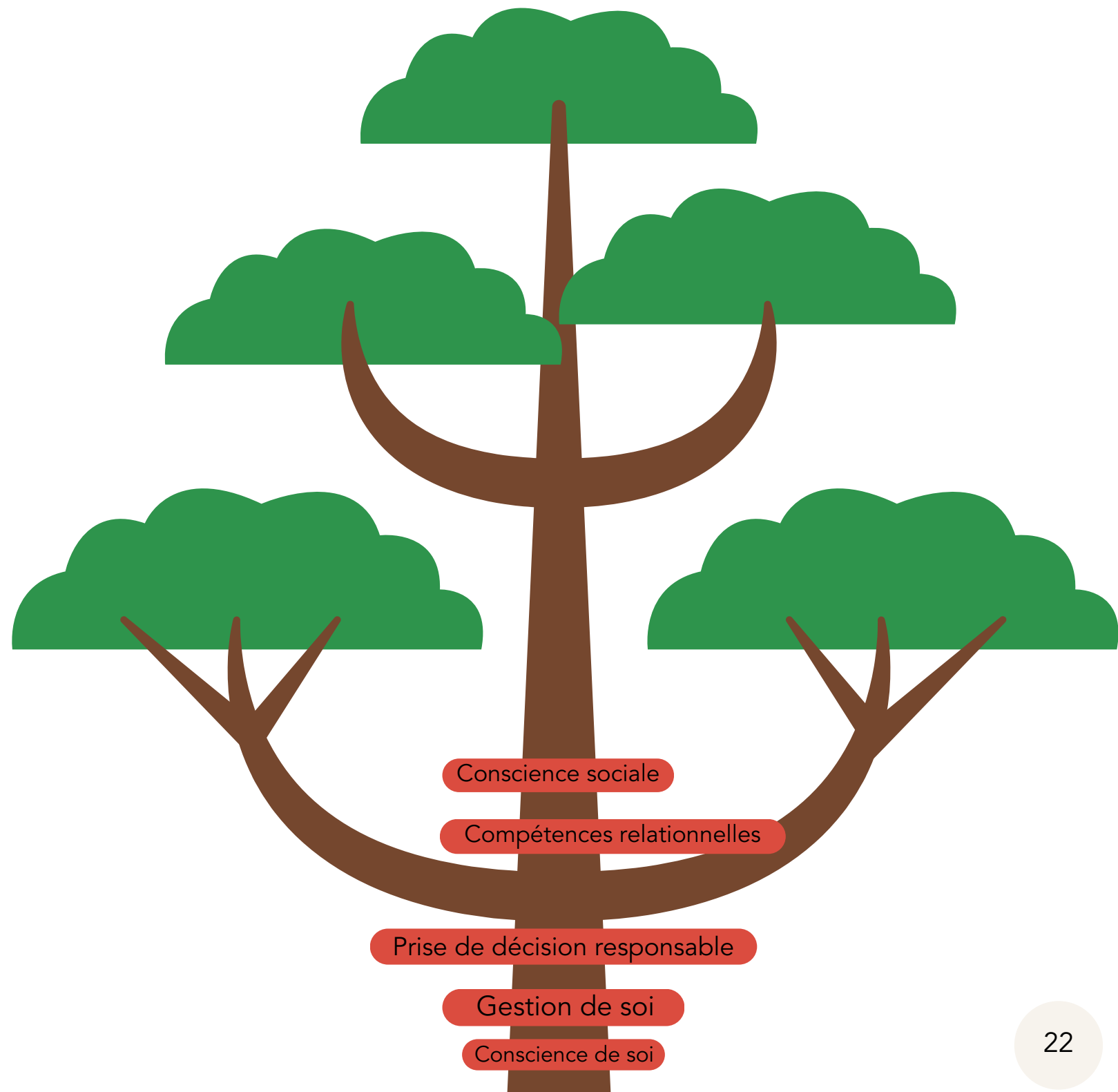
Décrivez un épisode de votre vie où vous avez jugé négativement une personne différente de vous. Quels enseignements en avez-vous tiré ?



CONSCIENCE
SOCIALE



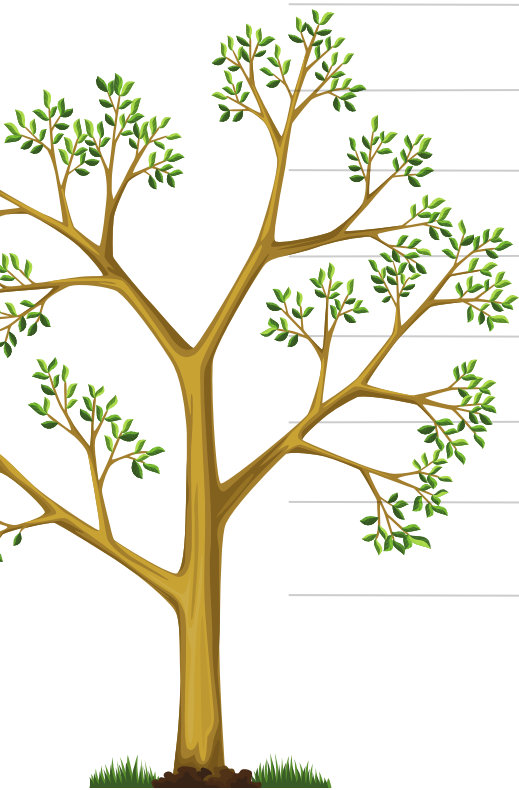
ARBRE READY4LIFE



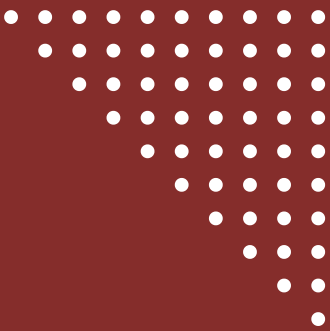
Comment continuerez-vous à développer vos compétences sociales et émotionnelles ?



CONSCIENCE
SOCIALE

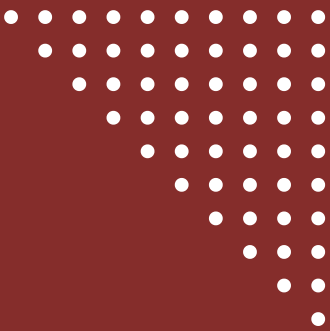


SECTION DE NOTES



Section containing horizontal lines for notes.

SECTION DE NOTES



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines.

