



## Be A YES Challenge B1

Je peux dire "oui" à moi-même et à mon entourage.

Entrepreneurial Culture



### Mes forces de caractère

Zum Start stellen sich die Jugendlichen einem standardisierten Test, um ihre besonderen Charakterstärken herauszufinden. Danach konzentrieren sie sich im „Be A YES“-Programm darauf, was gut gelaufen ist und sie lernen, bewusst Entscheidungen zu treffen.

## Matériel pour élèves

# Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education	Entrepreneurial Culture	Entrepreneurial Civic Education
<div data-bbox="123 518 224 619"></div> <div data-bbox="255 534 387 603">Idea Challenge</div> <div data-bbox="454 518 555 619"></div> <div data-bbox="589 534 719 603">Hero Challenge</div> <div data-bbox="123 730 224 831"></div> <div data-bbox="255 746 421 815">My Personal Challenge</div> <div data-bbox="454 730 555 831"></div> <div data-bbox="589 730 725 831">Lemonade Stand Challenge</div> <div data-bbox="123 943 224 1043"></div> <div data-bbox="255 959 421 1027">Real Market Challenge</div> <div data-bbox="454 943 555 1043"></div> <div data-bbox="589 943 721 1043">Start Your Project Challenge</div>	<div data-bbox="792 518 893 619"></div> <div data-bbox="927 534 1055 603">Empathy Challenge</div> <div data-bbox="1140 518 1240 619"></div> <div data-bbox="1274 534 1426 603">Storytelling Challenge</div> <div data-bbox="1480 518 1581 619"></div> <div data-bbox="1615 534 1747 603">Buddy Challenge</div> <div data-bbox="792 730 893 831"></div> <div data-bbox="927 746 1088 815">Perspectives Challenge</div> <div data-bbox="1140 730 1240 831"></div> <div data-bbox="1274 746 1429 815">Trash Value Challenge</div> <div data-bbox="1480 730 1581 831"></div> <div data-bbox="1615 746 1762 815">Open Door Challenge</div> <div data-bbox="792 943 893 1043"></div> <div data-bbox="927 959 1055 1027">Extreme Challenge</div> <div data-bbox="1140 943 1240 1043"></div> <div data-bbox="1274 959 1404 1027">Be A Yes Challenge</div> <div data-bbox="1480 943 1581 1043"></div> <div data-bbox="1615 959 1747 1027">Expert Challenge</div>	<div data-bbox="1818 518 1919 619"></div> <div data-bbox="1953 518 2105 619">My Community Challenge</div> <div data-bbox="1818 730 1919 831"></div> <div data-bbox="1953 746 2085 815">Volunteer Challenge</div> <div data-bbox="1818 943 1919 1043"></div> <div data-bbox="1953 959 2085 1027">Debate Challenge</div>

Das TRIO-Modell ist ein ganzheitlicher Lernansatz, der drei Bereiche umfasst:

„**Core Entrepreneurial Education**“ bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: die Kompetenz, eigene Ideen zu entwickeln und sie flexibel und innovativ umzusetzen.

„**Entrepreneurial Culture**“ bedeutet die Förderung einer Kultur der Offenheit für Neuerungen, der Empathie, Teamfähigkeit und Kreativität, der Zielorientierung und Eigeninitiative, aber auch von Risikobereitschaft und -bewusstsein.

„**Entrepreneurial Civic Education**“ steht für die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/innen, die Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer der **18 Challenge-Familien**, die einer der TRIO-Ebenen zugeordnet sind. Eine Challenge-Familie kann mehrere Challenges auf verschiedenen Unterrichtsniveaus umfassen. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen lassen sich wie folgt zuordnen:

A1 – Primarstufe, A2 – Sekundarstufe I, B1, B2 und C1 – unterschiedliche Stufen innerhalb der Sekundarstufe II. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# Fiche de travail 1

## Moi, quand je suis en pleine forme

### Introduction:

Nous nous concentrons souvent sur ce qui ne va pas si bien dans nos vies, ce qui nous agace sur nous-mêmes, sur les autres ou sur notre environnement, et trop rarement sur les choses qui nous rendent heureux ou qui fonctionnent vraiment bien.

Ce défi «Soyez un OUI» vous encourage à réfléchir à vos propres forces afin que vous puissiez les utiliser consciemment - et peut-être de nouvelles façons.

Répondez aux questions suivantes:

1. 1. Décrivez brièvement une situation dans votre vie où tout s'est très bien passé:

---

---

---

2. 2. Lequel de vos talents, capacités et forces avez-vous utilisé dans cette situation?

---

---

3. 3. Quels autres talents, aptitudes et forces avez-vous que vous appréciez le plus chez vous?

---

---

4. 4. Comment les autres peuvent-ils reconnaître ces talents, capacités et forces?

---

---

---



# Fiche de travail 2: Mes forces de caractère

La définition des 24 forces de caractères que nous traitons dans cette tâche vient de la psychologie positive. Le test de force de caractère a été développé par les psychologues américains Christopher Peterson et Martin Seligman.

Voici le lien où vous trouverez le test: [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

Vous devez vous inscrire avec un nom d'utilisateur et un mot de passe que vous retiendrez. Il est également possible d'interrompre la réponse à l'épreuve et de recommencer à l'endroit où vous vous êtes arrêté plus tard! La spécification de l'adresse email est volontaire et pas nécessaire!

On vous posera d'abord des questions démographiques nécessaires à l'évaluation. Pour certaines questions, vous pouvez cocher "non spécifié" si vous ne souhaitez pas fournir d'informations. Après cela vous arriverez à plusieurs questionnaires, veuillez sélectionner les valeurs dans le questionnaire d'action pour les jeunes (VIA-Youth). Il se compose de 198 questions, il faut compter environ 55 minutes.

Le test peut également être effectué dans une version courte, qui comprend seulement 48 questions (linguistiquement facilement adapté à Martin Seligman: Flourish - Comment les gens s'épanouissent, Kösel 2012).

Pour la version courte, l'évaluation doit être réalisée sur la base de fiches d'évaluation, dans le cas de la version longue, le résultat est affiché en ligne à la fin du test et peut être imprimé.

Le test de force de caractère anglais est disponible sur le site Web de l'Université de Pennsylvanie [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org), qui compte environ 2 millions d'utilisateurs enregistrés.

- Etape 1:** Faites le test de force de caractère seul (soit en ligne via [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) ou sur papier avec le document "B1 Be A YES Challenge"). Important: Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises réponses dans ce questionnaire!
- Etape 2:** Inscrivez vos 5 plus grandes forces dans la colonne "C'est ainsi que je me vois" dans le tableau "2.1. Mes 5 plus grandes forces de caractère".
- **Etape 3:** Trouvez deux personnes proches de vous et qui vous apprécient (par exemple, un ami ou un membre de votre famille). Ces personnes devraient vous connaître et vous apprécier. Demandez aux gens de terminer le test pour vous et de vous remettre l'évaluation.
- **Etape 4:** Inscrivez vos 5 plus grandes forces, qui ont été identifiées pour vous par les deux personnes, dans les colonnes "C'est ainsi que me voit ....." dans le tableau "2.1. Mes 5 plus grandes forces de caractère".
- **Etape 5:** Créez votre propre profil de force (2.2.) à partir des 3 colonnes



## 2.1. Mes 5 plus grandes forces de caractère:

Inscrivez les 5 forces de caractère pour lesquelles vous avez reçu le plus de points!

	<b>C'est ainsi que je me vois</b> <i>Classement des forces de caractère après mon résultat de test.</i>	<b>C'est ainsi que me voit</b> ..... <i>Classement des forces de caractère après le résultat du test de .....</i>	<b>C'est ainsi que me voit</b> ..... <i>Classement des forces de caractère après le résultat du test de .....</i>
1			
2			
3			
4			
5			

## 2.2. Le profil de mes forces de caractère

	Conclusion: le profil de mes forces de caractère
1	
2	
3	
4	
5	



## Fiche de travail 3

Lisez attentivement vos réponses à partir de la feuille de travail 1 et répondez aux questions suivantes:

1. Lequel de vos plus grands atouts de caractère avez-vous utilisé dans la situation positive décrite dans la feuille de travail 1?
2. Etiez-vous déjà conscient de cette force lorsque vous avez terminé l'exercice, ou en avez-vous pris conscience pour la première fois lors du test?
3. Avez-vous identifié d'autres forces que vous n'avez pas prises en compte lors de l'exécution de la feuille de travail 1? Si oui, complétez-le dans la fiche de travail 1 (Questions 2 à 4).

## ➔ Fiche de travail 4

Analysez:

1. Quand est-ce que la perception de soi s'écarte-t-elle fortement de la perception des autres?
2. Avez-vous identifié d'autres forces que vous ne connaissiez pas?
3. Si oui, pourquoi n'en étiez-vous pas conscient ?
4. Avez-vous identifié quelque chose comme force, que les autres ne voient pas comme votre force?
5. Si oui, quelle en est la raison?



# Fiche de travail 5: les 24 forces de caractère

Pour chaque force de caractère, entrez leurs caractéristiques de définition dans la colonne appropriée. Pour chacune des 24 forces de caractère, recherchez au moins une personnalité (de votre environnement, du public, de la littérature, ...) qui d'après vous représente le mieux cette force particulière et inscrivez votre propre nom dans vos 5 plus grandes forces. Les professions suivantes, qui correspondent bien aux forces de caractère individuelles, peuvent vous aider dans le choix des personnalités:

Chercheur et explorateur, Artiste, Footballeur, Inventeur, Clown, Marathon Runner, Juge, Spirituel, Chercheur en développement, ...

	Focre de caractère	caractéristiques de définition	Personnalité avec cette force de caractère
<b>I. Sagesse et connaissance</b>			
1	Curiosité		
2	Amour de l'apprentissage		
3	Capacité de jugement		
4	Créativité		
5	Intelligence sociale		
6	Sagesse		
<b>II. Courage</b>			
7	Bravoure		
8	Endurance		
9	Authenticité		
<b>III. Amour et humanité</b>			
10	Sympathie		
11	Capacité de créer des liens		

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



<b>IV. Gerechtigkei</b>			
12	Travail d'équipe		
13	Justice		
14	Capacité de diriger		
<b>V. Modération</b>			
15	Auto-régulation		
16	Précaution		
17	Humilité		
<b>VI. Transcendance</b>			
18	Sens du beau		
19	Gratitude		
20	Espoir		
21	Spiritualité		
22	Capacité de pardonner		
23	Humour		
24	Enthousiasme		





## Fiche de travail 6

# Le programme- Be a Yes

Le programme «Soyez un OUI» consiste en deux exercices que vous allez maintenant apprendre à connaître. Cela devrait être fait par vous individuellement dans les 2 prochaines semaines chaque jour.

Pour ce faire, réalisez votre journal personnel "Soyez un OUI" sur papier ou sur ordinateur.

### **6.1. Exercice „Qu'est-ce qui s'est bien passé?“**

Dans les semaines à suivre, prenez chaque soir dix minutes pour faire cet exercice.

Notez trois choses qui se sont bien passées aujourd'hui et répondez aux questions suivantes par écrit:

Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Lesquelles de mes forces de caractère ai-je utiliser pour ce faire?

*Servez-vous de la fiche de travail 5!*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Que signifie chacun de ces événements positifs pour moi?

---

---

Que puis-je faire pour que plus de choses s'améliorent à l'avenir?

---

---

Écrire sur les raisons des événements positifs de votre vie peut sembler étrange au début, mais essayez de le faire pendant deux semaines. Ce sera toujours plus facile.



### **6.2. Exercice „Je prends une décision“**

Faites cet exercice seul et échangez ensuite vos impressions avec un partenaire:

- Pensez à trois choses que vous faites régulièrement mais que vous n'aimez pas.

---

- Quelles sont vos réflexions lorsque vous vous demandez: " Pourquoi est-ce que je fais ces choses si je n'aime pas les faire?"

---

- Ecrivez la phrase suivante pour les trois choses que vous faites régulièrement mais que vous n'aimez pas faire:

1. Je dois\_\_\_\_\_.

2. Je dois\_\_\_\_\_.

3. Je dois\_\_\_\_\_.

- Découvrez maintenant quels besoins vous assouvissez quand vous faites régulièrement ce que vous n'aimez pas faire et reformulez la phrase:

1. Je décide de faire \_\_\_\_\_car,  
\_\_\_\_\_.

2. Je décide de faire \_\_\_\_\_car,  
\_\_\_\_\_.

3. Je décide de faire \_\_\_\_\_car  
\_\_\_\_\_.

- Quelle force de caractère vous aide à reformuler ces phrases et à choisir consciemment les trois choses que vous faites régulièrement, mais à contrecœur?

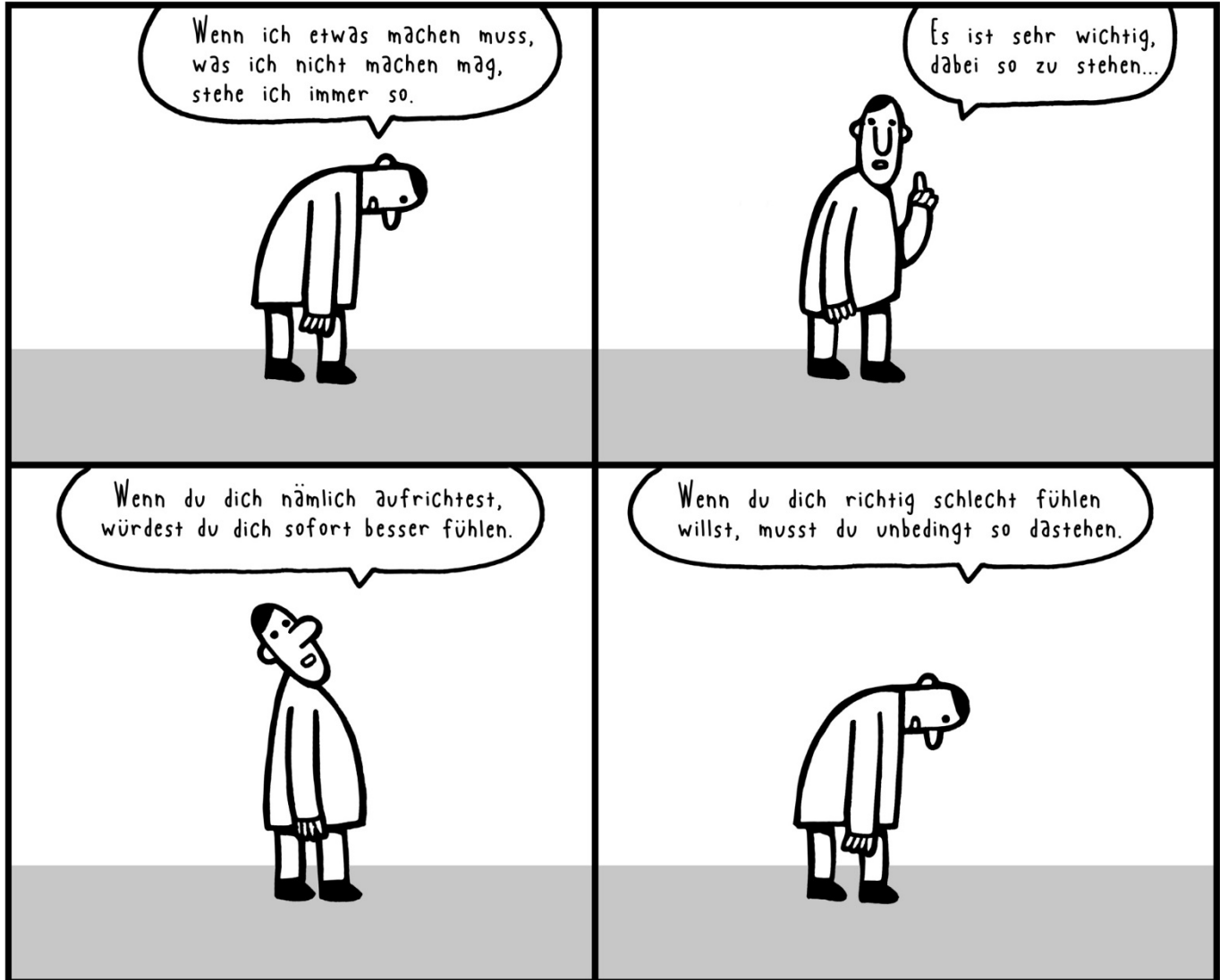
---

Décidez de quelque chose de nouveau chaque jour dans les 2 semaines suivantes et reformulez vos pensées. Dès que la phrase "Je dois ..." apparaît à nouveau dans votre pensée, remplacez-la par "Je la choisis parce que ...".



### 6.3. Votre corps dit „OUI“

Vous pouvez également choisir quelque chose avec votre corps. Le dessin suivant devrait servir d'inspiration:



- Essayez! Placez-vous comme quelqu'un qui doit faire quelque chose.
- Trouvez une posture qui exprime que vous avez choisi quelque chose et que vous voulez le faire avec énergie.
- Ressentez-vous la différence?
- Trouvez des postures qui vous appartiennent personnellement pour dire OUI, et essayez-les tout de suite. Tout est permis, mais vous ne devez pas vous blesser!



# Fiche de travail 7

## Mes forces/Auto-réflexion

Répondez aux questions suivantes pour vous-même:

1. Identifiez et définissez 3 de vos qualités positives dont vous êtes devenu plus conscient grâce à cette activité. Donnez des exemples concrets.

---

---

2. Nommez 3 de vos nouvelles forces que vous ne saviez pas posséder et définissez-les.

---

---

3. Énumérez les trois expériences positives des 14 derniers jours dont vous vous souvenez le mieux

---

---

4. Savez-vous ce que vous devez faire pour que des expériences positives se produisent? Donnez 3 exemples de situations difficiles ou négatives que vous pourriez transformer en situations positives. Décrivez comment vous avez été en mesure d'initier ce changement positif et quels étaient vos points forts.

---

---



## ➔ Fiche de travail 8

# Auto-évaluation à la fin de la leçon

**Évaluez-vous en encerclant les smileys correspondants!**

Je peux réécrire trois phrases avec "Je dois" en: "Je choisis de faire _____ parce que ..."	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je sais laquelle de mes forces de caractère m'aide à mettre en œuvre avec succès mes décisions.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux mieux évaluer mes propres forces.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je reconnais la valeur de mes forces.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je sais utiliser mes forces dans des situations difficiles.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux consciemment prendre de meilleures décisions.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux identifier mes forces et mes faiblesses.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux justifier mes décisions verbalement et par écrit.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux définir des objectifs pour améliorer les aspects sur lesquels je dois encore travailler.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux prendre la responsabilité d'une tâche.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux reconnaître et utiliser les opportunités.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je peux prendre la responsabilité de mes propres actions.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Je connais et comprends toutes les forces de 24 caractères et peux expliquer leur signification.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺



## Fiche de travail 9

# Zusammenfassung der Selbstreflexion

1. Pensez-vous différemment à propos de vos forces après ce défi? Pourquoi ou pourquoi pas? Donnez des exemples.

---

---

---

2. Ce défi vous a-t-il rendu plus fort? Pourquoi ou pourquoi pas? Donnez des exemples.

---

---

---

3. Croyez-vous qu'il soit important d'aider les autres à identifier leurs forces? Pourquoi ou pourquoi pas? Donnez des exemples.

---

---

---

4. Citez trois choses que vous avez apprises dans ce défi. Donnez trois exemples.

---

---

---