

Compétences psychosociales à faire émerger et à développer auprès des apprenants en situation d'apprentissage en atelier

Conscience de soi

« Identifier ses émotions, ses réactions et ses attitudes face à un nouvel environnement professionnel. »

Se situer dans le groupe (niveau d'aisance ou d'appréhension), accepter les remarques et observations du professeur.

Comprendre l'importance de l'hygiène, de la rigueur et de la posture.

Exemple en situation :

L'élève réalise qu'il est stressé à l'idée de manipuler un couteau et le verbalise calmement plutôt que de s'agiter.

Communication efficace

« S'exprimer clairement, écouter et reformuler une consigne technique ou une remarque. »

Écouter les consignes collectives sans interrompre le professeur et poser des questions simples et pertinentes.

Exemple en situation :

L'élève demande : « Chef, est-ce que je dois couper en brunoise ou en macédoine ? » au lieu de chercher à deviner seul.

Compétences relationnelles et empathie

« Comprendre les besoins du groupe, respecter les différences de rythme et de personnalité. »

Respecter ses camarades et le matériel commun.

Aider un camarade en difficulté sans jugement.

Accepter les remarques constructives du professeur.

Exemple en situation :

L'élève remarque qu'un camarade peine à allumer un brûleur et lui montre calmement le geste à faire.

Gestion du stress et des émotions

« Rester calme et concentré face à la pression, la nouveauté ou la peur de l'échec. »

Se relaxer (respiration) en cas de difficulté et ne pas dramatiser exagérément sur ses difficultés.

Garder son calme quand une consigne n'est pas comprise.

Accepter l'erreur comme une étape d'apprentissage.

Exemple en situation :

L'élève perd ses moyens et panique car il n'arrive pas à reproduire la gestuelle du professeur et prétend qu'il n'est pas fait pour la cuisine en se dévalorisant.

Pensée critique et résolution de problèmes

« S'interroger sur ses pratiques et chercher à comprendre ses erreurs. »

Observer le résultat d'une tâche (taillage, cuisson) et se corriger.

Commencer à comprendre le « pourquoi » des gestes techniques.

Exemple en situation :

Après une carotte mal taillée, l'élève compare sa coupe avec celle du chef et après analyse réflexive, comprend son erreur et rectifie son geste.

Confiance en soi et motivation

« Croire en sa capacité à apprendre, à progresser et à réussir dans un environnement professionnel. »

S'impliquer activement dans les tâches confiées.

Être fier d'une réussite, même partielle.

Exemple en situation :

L'élève qui réussit des gestes techniques simples se sent valorisé par les encouragements du professeur et s'engage davantage dans la suite du TP.