



Examen de Fin de Formation

Session 2014

Niveau	: Technicien spécialisé	Epreuve	: Communication (variante1)
Durée	: 2 heures	Barème	: Sur 40

La confiance en soi est un ingrédient essentiel à toute réussite. En fait, plus votre confiance et votre estime de vous-même sont fortes, plus vous êtes motivé, performant et efficace, et ce, dans tous les aspects de votre vie, tant au niveau professionnel que personnel. C'est votre estime de soi qui vous permet d'oser sortir de votre zone de confort, de faire les choses différemment, de persévérer et de chercher à vous dépasser, autrement dit, à vous propulser vers l'avant dans la réalisation de vos rêves et de vos objectifs.

Pour avoir une solide estime de soi et une grande confiance en soi, vous devez vous sentir valorisé, c'est-à-dire avoir la perception que vous êtes quelqu'un d'important, qui a beaucoup de valeur et qui est aimé et apprécié. Il faut être prudent avec la confiance, car elle peut devenir de l'arrogance: la ligne est mince. Autant la confiance peut vous propulser vers les plus hauts sommets, autant l'arrogance peut vous couler profondément.

Se sentir valorisé ne se mesure pas par un oui ou par un non, c'est plutôt une notion relative, c'est-à-dire que la valorisation peut être augmentée ou diminuée en tout temps. Quand vous étiez jeune, vos parents ont certainement eu une grande influence sur votre niveau de valorisation, mais maintenant, il est de votre responsabilité de voir à ce que cette valorisation continue de progresser. Alors, quelles sont les actions à entreprendre pour améliorer votre propre valeur et ainsi augmenter vos chances de réaliser vos rêves et atteindre les objectifs que vous visez ? Votre valorisation provient de trois éléments : de l'intérieur de vous-même, des autres envers vous et de vous-même envers les autres. Analysons la première source de valorisation.

De l'intérieur de vous-même : Votre valeur grandit quand vous accomplissez des travaux qui vous passionnent, qui vous stimulent et que vous trouvez intéressants. Pourquoi est-ce ainsi ? C'est parce qu'en travaillant dans des activités qui vous passionnent, vous n'avez pas

l'impression de travailler aussi fort, les tâches sont moins fatigantes, vos sacrifices sont plus acceptables et, comme résultat, vos efforts vous poussent à vous dépasser. Étant donné le niveau de concentration et d'intensité que vous y mettez, il vous est beaucoup plus facile de persévérer pendant des heures dans ce que vous entreprenez. En conséquence, vous obtenez des résultats beaucoup plus percutants et vous êtes ainsi beaucoup plus fier de vous.

Questions

<u>I- Compréhension :</u> 1. Proposez un titre significatif au texte. (2pts) 2. En quoi la confiance en soi est-elle importante ?(4pts) 3. Comment peut-on entretenir ou augmenter notre valorisation ? (4pts)	<u>10 points</u>
<u>II- Vocabulaire :</u> 1. ingrédient essentiel 2. persévérer	<u>4 points</u>
<u>III- Production écrite :</u> (7à10 lignes) <i>« Pour avoir une solide estime de soi et une grande confiance en soi, vous devez vous sentir valorisé, c'est-à-dire avoir la perception que vous êtes quelqu'un d'important, qui a beaucoup de valeur et qui est aimé et apprécié. »</i> Qu'en pensez-vous ? Consignes : - Vous développerez votre réflexion de manière structurée (introduction, paragraphes, conclusion). - Vous répondrez à cette question par des arguments illustrés d'exemples précis - Il sera tenu compte de la correction de l'expression, de l'orthographe et de la présentation	<u>10 points</u>
<u>IV – Communication :</u> 1. Qu'est-ce que l'empathie ? En quoi peut-elle favoriser la communication ? 2. Le questionnement est une bonne technique de communication. Proposez des situations où il est recommandé de l'utiliser 3. Quelles sont les composantes relationnelles du processus de la communication?.	<u>9 points</u>
<u>V- Lettre de motivation :</u> Rédigez une lettre de motivation qui montre votre sens de communication.	<u>7 points</u>