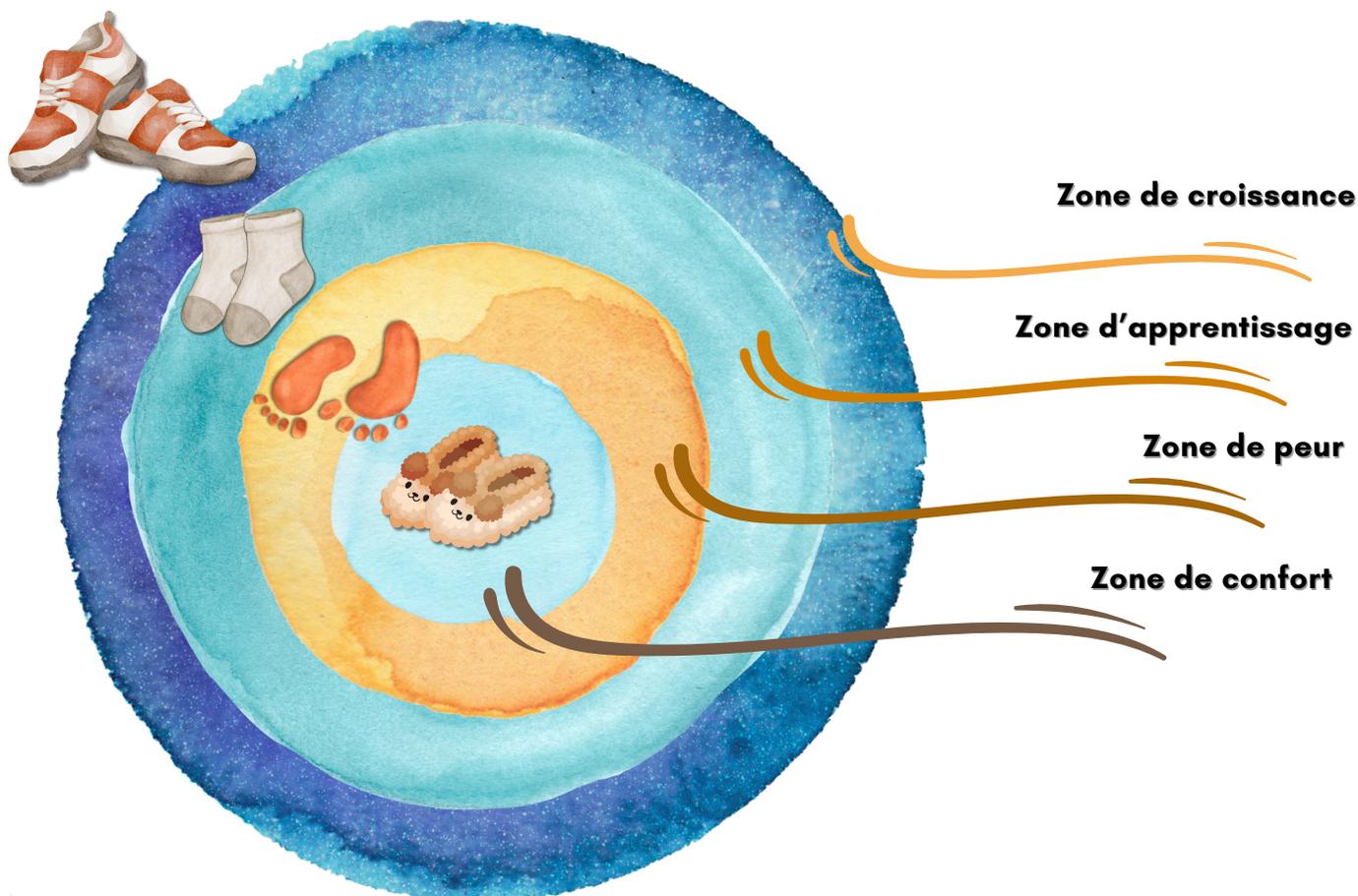


## ZONE D'APPRENTISSAGE : OSER POUR GRANDIR



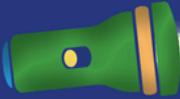
Tu as de la difficulté à sortir de tes vieilles pantoufles et tu hésites à te lancer et à prendre des risques? Explorons ce qu'est la zone d'apprentissage et les bienfaits d'aller explorer à l'extérieur de cette zone.



### Les trucs pour sortir de sa zone de confort

- Commencez un peu à la fois : lancez-vous des défis réalistes et bâtissez votre capacité à passer à l'action.
- Allez puiser dans votre force intrinsèque. La solution est en vous.
- Entourez-vous de personnes qui peuvent vous inspirer, vous appuyer et vous encourager.
- Essayez : ce sont vos essais et vos erreurs qui vous aideront à grandir.
- Osez!





### Zone de confort



C'est l'endroit où nous nous sentons en sécurité et à l'aise, en accomplissant des tâches familières sans stress. Ici, nous restons dans nos habitudes et nos routines. Imaginez que vous êtes confortable dans vos pantoufles. C'est douillet, familier et sans risque. Vous êtes bien, mais vous stagnez. Rien ne bouge, rien n'avance.

- Sentiment de contrôle et de sécurité
- Habitudes
- Routines

### Zone de peur



Cette zone est caractérisée par des sentiments d'anxiété ou de stress face à des situations inconnues ou menaçantes. Elle peut nous paralyser, empêchant notre progression. Pensez maintenant à sortir de vos pantoufles. Cela peut vous effrayer. Vous craignez l'inconnu et l'idée de marcher pieds nus sur le sol froid peut vous paralyser et sembler beaucoup trop risqué.

- Manque de confiance en soi
- Chercher des excuses
- Évitement
- Se laisser affecter par l'opinion des autres
- Inquiétude face à l'inconnu

### Zone d'apprentissage



Dans cette zone, nous faisons face à des défis qui nécessitent de nouvelles compétences. C'est un espace d'exploration où nous acquérons des connaissances et développons notre potentiel. Une fois que vous avez osé mettre un pied dehors, vous commencez à enfiler des chaussettes. Cela vous donne un peu plus de confort, tout en vous permettant de vous habituer à l'idée d'explorer. Vous commencez à apprendre à marcher dans ce nouvel environnement.

- Découverte de son potentiel
- Les possibilités se multiplient
- Plaisir d'apprendre
- Confiance en soi
- Résolution de problèmes
- Acquisition de nouvelles compétences
- Résilience

### Zone de croissance



Ici, nous surpassons nos limites en prenant des risques calculés. Cette zone favorise l'épanouissement personnel, nous pousse à réaliser des objectifs ambitieux et à transformer nos peurs en opportunités. Enfin, vous enflez des souliers de course. Vous vous sentez prêts et prêtes à bouger, à courir et à explorer pleinement le monde qui vous entoure. C'est dans cette zone que vous vous épanouissez, prenant des risques et découvrant vos capacités.

- Les rêves deviennent réalité
- Sérénité
- Ses valeurs et la direction fixée sont alignée
- Bien-être

Sortir de nos pantoufles pour enfiler des souliers de course représente notre voyage personnel vers notre plein potentiel, comme personnel éducateur! Plus vous vous pratiquez à sortir de votre zone de confort, plus cela devient comme une deuxième nature et les actions qui auraient paru insurmontables auparavant sont maintenant atteignables

**Allez—y! quittez vos pantoufles et enflez vos souliers de course, les enfants ont besoin de vous!**