

Réflexion sur le projet Capstone de gentillesse • Jour 5

Cette semaine, nous nous concentrerons sur la réflexion de groupe et individuelle sur le projet Kindness Capstone. Les élèves traiteront l'expérience au niveau du groupe, puis créeront un document ou une vidéo de réflexion tangible qui comptera pour leur note finale.

Objectifs hebdomadaires

Les étudiants vont :

- ☐ Réfléchissez à l'ensemble du projet Kindness Capstone dans un cadre de groupe.
- ☐ Créez un document ou une vidéo de réflexion documentant leur expérience personnelle du projet Kindness Capstone.

Ressources / Matériaux

- ☐ Inventaire de soi de la gentillesse

Réfléchir / Évaluer

Livrables :

- ☐ Auto-inventaire de gentillesse terminé
- ☐ Réflexion sur soi terminée
- ☐ Points de participation quotidiens

CONTINUEZ À ENREGISTRER VOS HEURES DE SERVICE COMMUNAUTAIRE !

Partager

Initiateur de discussion :

- Que voulez-vous que les étudiants de Kindness Capstone de l'année prochaine sachent avant de commencer leurs projets ?



Les élèves doivent rendre leurs documents/vidéos d'autoréflexion aujourd'hui. Ils ne seront pas présentés en raison du caractère personnel de la mission.

Inspirer

Repensez à notre première semaine ensemble, il y a 15 semaines. Vous souvenez-vous de cet inventaire du concept de gentillesse que vous avez fait ? Peut-être pas, alors examinons-le aujourd'hui. Chacun des six concepts de gentillesse est répertorié et vous vous êtes évalué en utilisant les options suivantes :



Fort Je comprends ce concept de gentillesse et je l'utilise facilement dans ma vie de tous les jours

Modéré Je comprends ce concept de gentillesse et je l'ai utilisé à l'occasion.

Apprentissage C'est un nouveau concept pour moi, mais je suis ouvert à l'apprentissage.

Neutre Je n'ai jamais entendu parler de ce concept.

Faible J'ai du mal à utiliser ce concept dans ma vie quotidienne et j'ai besoin de travailler pour changer cela.

Aujourd'hui nous allons revoir cet inventaire puis comparer nos scores de la première semaine.

Habiliter

Auto-inventaire de gentillesse :

- Fournissez une copie de l'auto-inventaire de la gentillesse ci-dessous.
- Accordez 5 à 7 minutes aux élèves pour le compléter.
- Demandez aux étudiants de se référer aux inventaires originaux qu'ils ont remplis au début du semestre.
- Accordez aux élèves 5 à 7 minutes supplémentaires pour comparer les résultats avec les deux auto-inventaires.



Ajoutez à votre réflexion :

- Quel concept de gentillesse affiche le plus de croissance ? (Comparez avec les résultats de votre premier inventaire personnel.)
- Êtes-vous d'accord avec vos résultats ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

- Sur quel concept de gentillesse aimeriez-vous continuer à travailler même après la fin de ce cours ? Expliquez votre réponse.

Auto-inventaire de gentillesse

Directions: Lisez chaque énoncé et classez-vous honnêtement sur une échelle de 1 à 5, 1 étant rarement ou jamais et 5 étant toujours ou régulièrement. Il est important que vous preniez le temps de répondre honnêtement après vous être donné le temps de réfléchir à chaque affirmation. Il s'agit d'un inventaire personnel et les résultats ne doivent pas être partagés directement avec qui que ce soit.

Après vous être évalué sous chaque concept, additionnez les scores et divisez par trois. C'est le nombre que vous ombrerez sur votre document d'inventaire de gentillesse (ci-dessous).

Concept de gentillesse #1—Respect

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

Je me traite quotidiennement avec respect de moi-même, y compris mes pensées et mes actions.

Je traite les autres avec respect au quotidien, y compris mes pensées et mes actions.

Je change rapidement mon comportement si je remarque que je suis irrespectueux.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score de respect =

Concept de gentillesse n° 2 : bienveillance

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

Je prends du temps quotidiennement pour m'offrir des soins personnels de qualité, physiquement et mentalement.

Je me soucie des autres et de la communauté par la serviabilité, la compassion et l'empathie.

Je recherche les autres pour exprimer ma gratitude lorsque je reçois quelque chose de positif d'eux par des mots ou des actions.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score de bienveillance =

Concept de gentillesse #3—Inclusion

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

J'apprécie les autres qui sont différents de moi et cherche à les honorer à travers mes paroles et mes actions.

J'utilise mes paroles et mes actions pour améliorer l'inclusivité dans des domaines qui manquent peut-être dans mon école et ma communauté.

Je défends les autres qui sont exclus et je m'efforce de les aider à sentir qu'ils font partie du groupe, de l'école et de la communauté.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score d'inclusivité =

A continué à la prochaine page...

Concept de gentillesse #4—Intégrité

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

Je fais ce que je sais être juste et gentil dans toutes les situations.

Mes mots signifient quelque chose et les autres peuvent croire que ce que je dis est vrai.

Je persévère honnêtement pour atteindre de nouveaux objectifs, évitant la tentation de prendre des raccourcis quand les opportunités se présentent.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score d'intégrité =

Concept de gentillesse #5—Responsabilité

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

J'assume la responsabilité de mes actions, à la fois positives et négatives, en m'efforçant d'arranger les choses quand elles ne le sont pas.

J'accepte la responsabilité de mes paroles et de mes actes au quotidien, évitant l'envie de rejeter la faute sur les autres.

J'utilise l'autodiscipline pour atteindre mes objectifs, même lorsqu'ils sont difficiles ou à long terme.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score de responsabilité =

Concept de gentillesse #6—Courage

Déclaration

Auto-évaluation (1-5)

Je suis un leader serviteur dans mon école et ma communauté et je suis prêt à défendre ce en quoi je crois.

Je suis prêt à laisser les autres passer en premier, diriger et avoir la vedette, même si j'ai l'impression que je pourrais le faire mieux ou plus efficacement.

Je fais la promotion de la gentillesse dans notre école, dans ma maison et dans notre communauté.

Additionnez les trois colonnes et divisez par 3. Ceci est votre score de courage =

Suite à la page suivante...

Maintenant, copiez vos scores d'en haut dans les espaces ci-dessous :

Mes scores de concept de gentillesse sont :

Respect _____ Bienveillance _____ Inclusivité _____ Intégrité _____ Responsabilité _____ Courage _____

Pour visualiser vos scores, remplissez le graphique suivant en ombrant chaque concept de gentillesse de l'intérieur du cercle vers l'extérieur en utilisant la hiérarchie suivante :

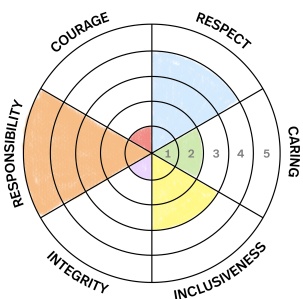
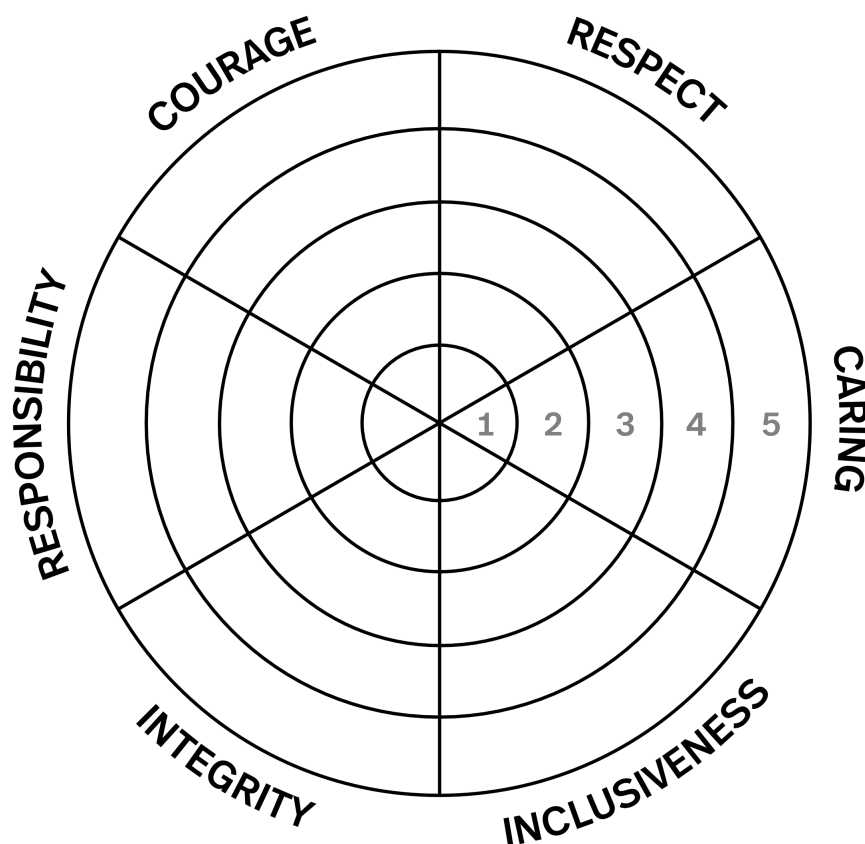
1 = faible

2 = Neutre

3 = Apprentissage

4 = Modéré

5 = Fort



Échantillon d'un inventaire de gentillesse complété avec les niveaux suivants :

Respect : Modéré, Bienveillance : Neutre, Inclusivité : Apprentissage, Intégrité : Faible, Responsabilité : Fort, Courage : Faible.