

École de promotion sociale

SORALIA
réseau Solidaris

GUIDE

de survie pour ton



SOMMAIRE

INTRODUCTION	2
TA MOTIVATION ? C'EST DÉJÀ UNE MOTIVATION !	3
10 COMMANDEMENTS POUR UN BON ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE/C.A.P	4
L'ENVERS DU DÉCOR	6
LE TRAVAIL D'ÉQUIPE, ÇA TE PARLE ?	10
LES OUTILS INDISPENSABLES	12
LES BONS PLANS À CHARLEROI	13
SORALIA ET SES PETITS +	14

Introduction

**Tu souhaites découvrir tes talents de pédagogue ?
C'est du côté du CAP que ça se passe !**

Peu importe les questions que tu te poses, tu trouveras les réponses dans ce guide.

Voyons ensemble ce que le **C**ertificat d'**A**ptitudes **P**édagogiques pourrait bien t'apporter.

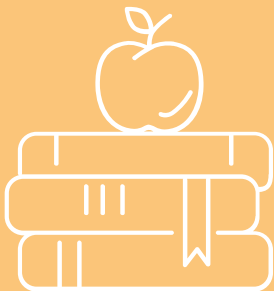
Tu travailles dans un domaine que tu aimes et tu souhaites une reconversion professionnelle ? Tu as dans l'idée de devenir prof et d'enseigner tes savoirs, de les partager et d'en faire ton métier ? Alors ce guide est fait pour toi.

Bienvenue dans ce petit livret qui t'invite à une exploration passionnante où le savoir devient un compagnon de voyage tout au long de ton année scolaire.

Ici, tu vas retrouver tous les points essentiels à la survie de ton CAP, des conseils, des sources de motivation, des formalités à respecter évidemment et encore plein d'autres sujets intéressants.

On ne t'en dit pas plus et on te laisse découvrir ce qui t'attend tout au long de cette lecture et nous te promettons qu'à toutes tes interrogations, nous répondrons.

Bonne lecture !





Ta motivation ?

C'est déjà une motivation !

- Fixe-toi des objectifs
- Planifie ton temps et ton suivi
- Gère tes émotions
- Reste constamment dans un bon climat
- Privilégie la communication

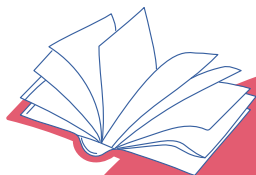


UNE BAISSÉ DE MOTIVATION ?

ON A LA SOLUTION !

- Un mauvais résultat ne doit pas te faire baisser les bras
- Reste en harmonie avec toi-même
- Prends du temps pour toi
- Oublie les « il faut que » ou les « je dois »
- Reste toujours positif
- Lance-toi des défis (CAP ou pas CAP)
- Fais-toi confiance
- La méthode WOOP, c'est sympa aussi :
 - o Qu'est-ce que je souhaite ?
 - o Quel serait le résultat de mon souhait ?
 - o Quels seraient les obstacles ?
 - o Quel est mon plan pour les surmonter ?

Enfin, prends 15 minutes par jour à ne rien faire
et à ne penser à rien, retrouve-toi



**YOU CAN
DO IT!**



commandements

pour un bon équilibre vie privée/CAP

1. UNE VIE SOCIALE, TU GARDERAS

Pas question de t'isoler ou de te couper du monde !
Ton entourage sera ton meilleur soutien.

2. DES PLANNINGS TU FERAS, À T'ORGANISER TU APPRENDRAS !

OR – GA – NI – SA – TION ! Tu as tendance à être désorganisé.e ?
Concocte-toi un planning chaque semaine et respecte-le, rien de plus efficace !

3. TON COUPLE, TU PRÉSERVERAS...

Ton/ta chéri(e) aussi fera partie de ton planning. Ça reste la première personne à te supporter ! Et si tu es célibataire, peut-être que cette nouvelle aventure CAP te réservera de jolies surprises 😊

4. AU BATCH COOKING, TU T'INITIERAS

Batch cooking ? Mais c'est quoi ça ?
Simple et efficace : tu prépares tes menus de la semaine à l'avance et tu n'as plus qu'à réchauffer après une longue journée de cours.

5. DU TEMPS DE QUALITÉ AVEC TES ENFANTS, TU PRIORISERAS

Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte !
Un petit tête à tête de 15 minutes, le temps d'une pause.
Court mais bénéfique. Et surtout, si précieux !

6. LE SOIR, LA CONNEXION TU COUPERAS !

Déconnecte-toi de tout, fais le vide et prends un moment pour toi.
Sérénité = must have d'un bon prof.

7. TON ÉQUILIBRE, TU PROTÉGERAS

Que ce soit physique, psychologique, ou émotionnel, prends soin de toi !

8. LA CULPABILITÉ, TU VAINCRAS

Tu ne peux pas être partout à la fois et c'est OK. Accepte cette nouvelle aventure avec les changements qu'elle t'apportera.

9. DE LA PERSÉVÉRANCE, TU AURAS

Cette aventure t'apprendra à te dépasser, toi-même, tu te surprendras.

10. BEAUCOUP DE CHAPEAUX, TU PORTERAS

Parent, étudiant.e, stagiaire, partenaire, psy, médiateur, planificateur, créateur, conseiller, frère/sœur, collègue, et j'en passe...

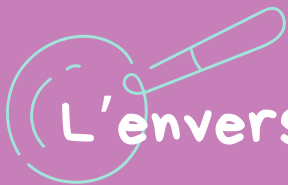
Cette belle aventure qu'est le CAP t'apprendra à jongler avec ces différents chapeaux et à faire ressortir le meilleur de toi-même.





TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR À PROPOS DES STAGES...

Évidemment, quelques démarches sont à prévoir.
Tourne la page pour découvrir ce qui t'attend...



L'envers du décor



1. RECHERCHE DES ÉCOLES

Identifie les écoles ou autres institutions scolaires qui pourraient accueillir des stagiaires en CAP.

2. CONTACTE LES ÉTABLISSEMENTS

Envoie des mails ou appelle les établissements pour leur exprimer ton intérêt. Rends-toi sur place, c'est mieux !

3. PRÉPARE LES DOCUMENTS DE STAGE (VADE-MECUM)

Assure-toi d'avoir tes documents de stage avec les échéances. Ils sont tous fournis dans le vade-mecum en début d'année ainsi que toutes les explications qui vont avec.

4. SOIS FLEXIBLE

Ne te limite pas au plus proche de chez toi, sois prêt(e) à te déplacer pour t'ouvrir à d'autres horizons. Si vous êtes plusieurs dans la même discipline, n'hésitez pas à faire une demande pour être en binôme.

5. RESTE PROACTIF.VE

N'attends pas que les offres de stage viennent jusqu'à toi. Sois polyvalent.e et surtout déterminé.e dans tes recherches.



LA CHARGE DE TRAVAIL

QUELQUES CONSEILS POUR LA GÉRER AU MIEUX

- Établis un planning
- Priorise les tâches importantes
- Reste réaliste, ne te surcharge pas trop
- N'hésite pas à communiquer avec les formateurs et à leur demander de l'aide
- Utilise des outils de gestion du temps (applications ou outils en ligne)
- Travaille de manière efficace, sois stratégique
- Prends des jours OFF



DES ÉLÈVES EN CAP PARTAGENT LEUR VÉCU...

· Quand on a des enfants, c'est un peu plus compliqué. Le lundi est une longue journée et je perds parfois patience avec eux. J'éprouve de la culpabilité car je ne sais plus être aussi présente qu'avant et en plus, j'ai du mal à me déconnecter de l'école et de la vie professionnelle car la charge de travail reste importante.

NEJLA, CAP1 (2023-2024)

Pour trouver un stage, ce fut très compliqué. Il ne faut pas craindre de demander plusieurs fois au même établissement. La persévérance est vraiment une des clés de la réussite. Quand on veut, on peut ! Pour ma part, ma première année je l'ai faite en binôme avec une étudiante de ma classe. Cela m'a beaucoup réconfortée car je n'étais pas seule et je me sentais moins perdue dans l'école. Je me suis sentie plus en confiance car j'étais accompagnée, ce fut pour moi une expérience formidable. En ce qui concerne la charge de travail, il est important d'être organisé.

ALICIA, CAP1 (2023-2024)

S'inscrire à la formation CAP est une belle opportunité. Nous allons devenir prof avec un bel avantage : les congés scolaires. Ceci dit, cette formation n'est pas la plus simple. Il y a beaucoup de travaux à faire à la maison, on y retrouve aussi beaucoup de travaux de groupe mais avec un travail ou des enfants sur le côté, il faut pouvoir être bien organisé.e et se créer un nouveau train de vie. Il est parfois compliqué de trouver un stage mais avec un peu de volonté, on peut y arriver. Quant aux profs, ils sont géniaux ! Et même si leurs cours paraissent parfois complexes, on ne doit surtout pas hésiter à leur poser des questions afin d'éviter de perdre le fil.

CYNTHIA, CAP1 (2023-2024)

Le travail d'équipe, ça te parle ?



- DES CONFLITS ?

On n'aime pas ça en CAP. Et même si cela arrive, ça n'aura aucun impact négatif. Au contraire, on rencontrera d'autres défis et des challenges à surmonter ensemble. Un groupe soudé n'est pas conflictuel, la communication et la prise de recul sont la base d'une bonne cohésion de groupe.

- SI TU N'ES PAS À L'AISE

de partager tes idées parce que tu manques de confiance en toi, ici, ça ne sera plus le cas. On t'encourage à prendre la parole, à être à l'aise face à un public et à collaborer. Les opinions de chacun sont prises en compte et chacun développe une ouverture d'esprit qui nous rendra bien plus créatifs et innovants.



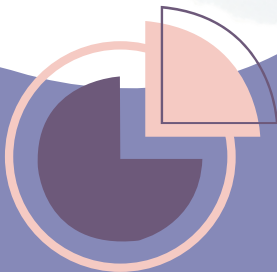
**"SEUL C'EST BIEN,
À DEUX C'EST MIEUX !"**

**“SEUL, ON VA PLUS VITE.
ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN.”**

- SI TU AS DU MAL À T'ADAPTER AUX CHANGEMENTS,
ça ne sera plus le cas. C'est toujours mieux d'affronter de nouveaux défis en équipe évidemment. Le soutien et les encouragements sont de mise. La motivation sera la clé pour surmonter les changements.

- ET LA SATISFACTION ALORS ?

Elle est bel et bien présente. Tu n'es jamais seul(e) et tu peux compter sur tes collègues de classe. On ne veut que du positif et des encouragements ! Et mieux encore, la cohésion peut aussi diminuer ton stress et t'apporter un meilleur équilibre entre ta vie à l'école et ta vie personnelle.



LES OUTILS INDISPENSABLES



- Un agenda, la base pour une organisation parfaite
- Un ordinateur portable pour tes travaux à rendre (l'école peut t'en prêter un moyennant une caution de 100€)
- La plateforme MOODLE sera très utile pour y retrouver tous les cours que les professeurs y déposent
- Un cours en ordre évidemment
- Un petit carnet d'orthographe (très utile pour le cours de français)
- Un groupe-classe WhatsApp pour communiquer avec tes collègues
- Une to do list
- Et le plus important évidemment, le guide que tu tiens entre les mains 😊



moodle

Les bons plans à Charleroi

Pour ton petit bidou

Pour garer ta titine



Et pour ta cervelle



SORALIA

réseau Solidaris

et ses petits



Soralia

c'est aussi une école avec un petit côté familial très appréciable. On se sent écouté, aidé, boosté. La direction, le secrétariat ainsi que les professeurs sont très disponibles au besoin.

C'est une école facilement accessible à tous avec un gros avantage : les cours du jour. La formation CAP se donne en 2 ans.
La première année : le lundi de 8h30 à 17h et le mercredi de 8h30 à 13h.

Et pour la deuxième année, les cours se donnent le mardi toute la journée.

Chez Soralia, on peut également retrouver un service d'aide à la réussite. L'objectif est d'offrir une aide ou un accompagnement aux apprenants durant leurs études afin de leur permettre de mener à terme leur formation.

Pour les étudiants en CAP, le service d'aides propose gratuitement :

- Un soutien personnel
- Un soutien informatique
- Un soutien méthodologique
- Un soutien en langue française

Si tu désires plus d'informations, n'hésite pas à contacter le secrétariat de l'école qui se fera un plaisir de t'aider dans ta démarche.



École de promotion sociale

SORALIA

réseau Solidaris

Ce guide a été réalisé par la classe de CAP1A de l'année 2023-2024 dans le cadre de l'UE pratiques de la communication donnée par madame Nejla Pehlivan

LA CLASSE DE CAP1A

Aurélie

Cindy

Lisa

Clelia

Alicia

CLARA

Juliette

MAJDOUB

Cynthia

Loan

Nejla

NADER

