



Infos & Inscription :

Infoen & Inscriptiounen:

Mehdi & Christine



+352 26 540 524 48



potential@4motion.lu




J.P.Morgan

Les ateliers
thématiques en
détail

THEMATESCH ATELIER'EN
AM DÉTAIL



explore your
potential

 **exploreyourpotential**

FR

TES COMPÉTENCES POUR TON JOB

Nous avons tous et toutes des compétences, mais est-ce qu'on en est toujours conscient ? Comment reconnaître que j'ai des compétences ? Quels mots mettre sur mes compétences et ainsi les expliquer aux autres ?

Découvres à travers des activités à quoi te servent les compétences que tu as déjà et comment moi, toi, tout le monde apprend et développe des compétences tout le temps et tout au long de la vie.

LU

DENG KOMPETENZEN FIR DENG AARBECHT

Kompetenzen, därs hu ma alleguer, mee si ma eis déi ëmmer bewosst ? Wourunner erkennen ech dass ech Kompetenzen hunn ? An wéi benennen ech déi ? Wéi eng Wieder op meng Kompetenze setze fir aneren ze erklären dass ech déi hunn ?

Entdeck duerch Aktivitéiten wéis du deng Kompetenzen notz a léier sou dass du, ech, mir all ëmmer an iwverall léieren a Kompetenzen entwéckelen.



2.



TA FAÇON D'APPRENDRE : UNE CLÉ POUR TA RÉUSSITE

Est-ce que tu sais qu'on peut apprendre en faisant du sport, en parlant avec des amis ou encore en faisant du bricolage ? Mais nous n'apprenons pas tous et toutes de la même manière et nous ne sommes pas non plus motivé(e)s par les mêmes choses.

Est-ce que tu veux mieux en apprendre sur ta façon de concevoir l'apprentissage et ce qui te donne envie d'apprendre et de continuer à te former ?

Alors viens, participe à notre atelier et **laisse-toi inspirer** par nous et d'autres jeunes pour découvrir ton propre style d'apprentissage et ainsi, t'en servir dans ta recherche de travail et ta vie de façon générale.

DÄIN LÉIERSTYLE : E SCHLËSSEL FIR DÄIN ERFOLLEG

Wosst du, dass mir léiere wann mir Sport maachen, mat Kollege schwätzen oder eppes zesumme bastelen ? Mir léieren awer net all op di nämmelecht Aart a Weis a mir sinn och net all fir dat nämmelecht motivéiert.

Wëlls de besser verstoe wat's du brauchst fir optimal ze léieren a wat dir Bock mëscht ze léieren an dech weiderzebilden ? Dann komm op eise Workshop a **looss dech** vun eis an anere Jonker **inspiréiere** fir dän eegene Léierstyle ze entdecken an dee fir deng Aarbechtssich an dän Liewen ze notzen.

3.

DÉCOUVRIR NOS DIFFÉRENCES, CÉLÉBRER NOTRE RICHESSE

Nous rencontrons chaque jour des personnes très différentes de nous, qui ont d'autres besoins, intérêts et valeurs que les nôtres. Malheureusement, souvent nous ne comprenons pas ces différences et ne voyons pas combien elles sont importantes et riches en apprentissages.

Dans cet atelier, nous aimerions te montrer comment **nos différences sont des richesses**, pourquoi elles sont importantes pour le travail et comment mieux gérer l'interculturalité dans ton quotidien.

EIS ËNNERSCHEEDER ENTDECKEN, EISE RÄICHTUM FÉIEREN

Mir begéinen all Dag Mënschen déi ganz anescht si wéi mir selwer, déi aner Bedürfnisser, Interessen a Wäerter wéi mir hunn. Leider versti mir oft net wéi wichtig a léierräich déi Ënnerscheeder eigentlech wierklech sinn.

An dësem Atelier wëlle mir dir wise wéi des **Ënnerscheeder beräicherend sinn** a wisou se fir d'Aarbecht wichtig sinn.

TON RÔLE DANS LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

Chacun et chacune d'entre nous possède ses propres talents qui sont utiles pour le travail en groupe. Cela veut dire que ce qui te rend unique avec tes talents, ta propre façon de communiquer et de comprendre le monde, a un rôle très important et précieux. Tu as ta place dans un groupe et tu fais avancer le groupe à travers le rôle que tu y tiens.

Dans cet atelier tu peux **expérimenter avec différents rôles** et découvrir celui dans lequel tu te sens le mieux.

DENG ROLL AM GRUPP

Jiddwereen huet Talenter déi nützlich sinn an der Zesummenaarbecht, sief et op der Aarbecht oder am Privaten. Dat heescht dass deng Talenter, deng Aart a Weis ze kommunizéieren, däi Bléck op d'Welt, immens wichtig a wäertvoll sinn. Du hues deng Plaz am Grupp an du bréngs duerch deng eege Roll de ganze Grupp weider.

An dësem Atelier kanns du verschidde **Rollen testen**, erfuerschen an sou erausfannen a wéi enger du dech am wuelste fills.



COMMUNICATION ET RÉOLUTION DE CONFLITS

Dans tout les domaines de notre vie, nous interagissons constamment avec d'autres personnes et dans beaucoup de cas, il faut travailler ensemble pour avancer. Cette coopération peut motiver et faire plaisir mais parfois elle crée des frustrations et conflits. Les causes de ces conflits sont rarement de mauvaises intentions, mais résultent plutôt de la différence entre les besoins, intérêts et valeurs de chacun. Au travail, cela peut créer des malentendus et des conflits, et ainsi influencer notre motivation à aller travailler.

Dans cet atelier, tu peux apprendre une **méthode** de communication pour t'aider à **résoudre des conflits**.

KOMMUNIKATIOUN AN KONFLIKTER LÉISEN

An eisem Liewe komme mir oft mat anere Mënschen zesummen a meeschtens kann een just zesummen eppes maachen fir weider ze kommen. Oft mëscht dat Spaass a bréngt ee richtig weider, heiansdo geet et awer och schif an et gëtt Konflikter oder esouguer richtig Sträit. Dat läit seelen drun datt déi aner domm oder blöd si mee villméi un ënnerschiddleche Bedürfnisser, Interessen a Wäerter. Op der Aarbecht kënnen déi Ënnerscheeder e Grond si wisou Mëssverständnesser a Konflikter geschéien an sou och eis Motivatioun beaflosse fir weider schaffen ze goen.

An dësem Atelier, léiers du eng Aart ze **kommunizéieren** déi dir hëlleft **Konflikter ze léisen**.



LE DÉFI : AFFRONTER LE CHANGEMENT

Dans la vie, nous sommes constamment confrontés aux changements, petits et grands. Parfois, nous avons des difficultés à gérer ces changements. Cela peut nous bloquer dans l'avancement de nos projets.

Dans cet atelier, tu peux échanger avec d'autres jeunes, découvrir les **aspects positifs du changement** et ce que tu peux faire si tu te sens bloqué(e) dans la vie.

VERÄNNERUNG : HUEL D'ERAUSFUEDERUNG UN

Mir erliewen ëmmer erëm Verännerungen, heiansdo klenger, da mol méi grousser. Verschidde Verännerunge si schwierig a mir wëssen net wéi mir domat sollen ëmgoen oder se akzeptéieren kënnen. Dat mécht dass mir heiansdo an eise Projet'en blockéiert sinn an net weider kommen.

An dësem Atelier kanns du dech mat aner Jonker austauschen an erausfanne **wéis du däi Bléck op Verännerung positiv ëmwandele kanns**, a wat du maache kanns fir dir ze hëllef wann du dech blockéiert fills am Liewen.

TOUT EST DANS LA PRÉSENTATION

Tu as un entretien d'embauche et tu as besoin d'aide pour te préparer ? Nous te proposons cet atelier où tu peux apprendre à travers des activités en groupe **comment te présenter et par le langage du corps**, réduire le stress avant l'entretien et te sentir confiant(e).

SECH VIRSTELLEN GOEN ASS ENG KONSCHT

Du hues e Virstellungsgespréich a brauchts Hëllef fir dech drop virzubereeden? Mir proposéieren dir en Atelier vun 3 Stonne wou du iwert praktesch Übunge léiers wéis de dech virstelle kanns. Du leiers och **Tipps an Tricks fir iwert deng Kierpersprooch** däi Stress ofzebauen an dech selbstsécher ze fillen.