



Co-funded by
the European Union

Outil d'auto- évaluation : Manuel de l'utilisateur

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

Table des matières

1	Introduction.....	1
1.1	Contexte.....	1
1.2	À propos de ce manuel	1
2	Outil d'auto-évaluation.....	2
2.1	Objectifs de l' outil	2
2.2	Structure de l'outil.....	2
2.3	Instructions d'accès.....	4
3	Interprétation des résultats	9
3.1	Questions de réflexion pour une compréhension plus approfondie.....	11
3.2	En utilisant le Résultats	11
	Foire aux questions (FAQ).....	12
4	Plus de ressources.....	15
5	Conclusion.....	16

1 Introduction

1.1 Contexte

La santé mentale est devenue un enjeu majeur dans le domaine de la formation professionnelle. Les enseignants et les formateurs sont de plus en plus responsables non seulement de transmettre les connaissances disciplinaires, mais aussi de gérer la pression psychologique de leurs apprenants, tout en gérant leur propre charge de travail et leur stress. Des facteurs tels que le stress chronique, la surcharge numérique, l'isolement social et les effets à long terme de la pandémie de COVID-19 ont encore souligné l'importance de la santé mentale.

Pour accompagner les enseignants dans ce rôle exigeant, le Erasmus+ projet AHEADinVET a développé l'outil d'auto-évaluation, parmi d'autres ressources utiles. Il permet aux utilisateurs de réfléchir à leurs compétences en matière de santé mentale issues, d'identifier leurs points forts et de reconnaître leurs axes de développement.

1.2 À propos de ce manuel

Ce manuel est un complément pratique à l'outil d'auto-évaluation. Il explique son but, ses objectifs et sa structure, et fournit des instructions claires pour son utilisation. Il propose également des conseils pour interpréter les résultats et les appliquer à sa propre pratique professionnelle. De plus, il souligne l'importance de l'auto-évaluation comme processus continu de réflexion et de développement des compétences.

2 Outil d'auto-évaluation

Bienvenue sur l'Outil d'auto-évaluation, une plateforme numérique conçue pour soutenir votre développement personnel et professionnel grâce à une auto-évaluation structurée. L'outil Éveille la curiosité et la conscience de soi chez les enseignants et les formateurs concernant le développement de leurs compétences dans le domaine de la santé mentale. En offrant un point d'entrée réflexif et facilement accessible, l'outil permet aux utilisateurs d'évaluer leurs connaissances actuelles et d'identifier les domaines à développer. L'outil d'auto-évaluation est un outil convivial basé sur huit études de cas réalistes. Ces scénarios reflètent des situations typiques du quotidien professionnel des enseignants et des formateurs. Dans le contexte éducatif, en particulier celui de l'enseignement et de la formation professionnels. En tant qu'étudiant, les utilisateurs réfléchissent à leurs réactions, reçoivent un retour sur leurs choix et découvrent leurs points forts ainsi que les domaines dans lesquels des apprentissages complémentaires seraient utiles.

Cet outil n'est pas un test avec des réponses « correctes » ou « incorrectes ». Il s'agit plutôt d'un outil de réflexion qui favorise un engagement conscient envers ses propres approches, élargit la conscience et identifie des opportunités significatives de développement professionnel.

2.1 Objectifs de l'outil

- Encourager l'autoréflexion sur les compétences liées à la santé mentale
- Pour mettre en valeur les points forts existants
- Identifier les domaines à améliorer où un apprentissage supplémentaire est précieux
- Pour soutenir une croissance professionnelle ciblée (par exemple le cours en ligne AHEADinVET ou le MOOC AHEADinVET)
- Favoriser une culture d'ouverture et de bien-être dans les établissements d'EFP

2.2 Structure de l'outil

L'auto-évaluation est basée sur huit thèmes majeurs, reconnus dans l'étude préalable du projet AHEADinVET comme pertinents pour les enseignants et la formation à la gestion de la santé mentale de leurs élèves.

Il est structuré en 8 modules, chacun correspondant à une partie spécifique du cursus :

- Module 1 : Principes fondamentaux de la santé mentale : définir la santé mentale
- Module 2 : Contexte et encadrement de la santé mentale dans l'EFP et l'éducation : comprendre les défis actuels en matière de santé mentale au sein des établissements d'EFP
- Module 3 : Développement psychologique
- Module 4 : Handicaps psychosociaux
- Module 5 : Autres problèmes de santé ou sociaux
- Module 6 : S'organiser pour la santé mentale et les compétences en communication
- Module 7 : Comprendre et gérer les problèmes de santé mentale
- Module 8 : Résilience

Pour chaque sujet général, un exemple ou une étude de cas reflétant les problématiques du sujet spécifique vous sera présenté. Vous serez ensuite invité à auto-évaluer vos connaissances ou compétences spécifiques liées à ce sujet. En résumé, il vous sera demandé d'indiquer votre degré d'accord avec une série d'affirmations à l'aide de l'échelle suivante :

Tout à fait d'accord, d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord
D'accord
En désaccord
Fortement en désaccord

Conseils d'utilisation :

- Prenez votre temps et terminez les scénarios sans distractions.
- Répondez de la manière dont vous agiriez de manière réaliste, et non de la manière que vous considérez comme « idéale ».
- Considérez l'outil comme une opportunité de réflexion et non comme un test de performance.

L'outil est disponible en EN, DE, IT, HR, EL et FR.

2.3 Instructions d'accès

Vous trouverez ci-dessous les étapes pour accéder à la plateforme pour la première fois.

L'interface est conviviale et conçue pour une prise en main rapide. Voici l'écran initial qui s'affichera lorsque vous accéderez à l'outil sur <https://evaluation.aheadinvet.com/>.

Comment accéder à la plateforme pour la première fois :

1. Cliquez sur « Pas encore de compte ? Demandez -le !



Explorez vos compétences en santé mentale

Cet outil d'auto-évaluation est conçu pour aider les enseignants et les formateurs, notamment dans l'enseignement professionnel, à réfléchir à leurs compétences en santé mentale.

Utilisez-le pour explorer votre potentiel de développement personnel dans ce domaine.

Faites le premier pas — commencez votre évaluation dès maintenant !

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une adresse e-mail.
Si vous avez déjà un compte, veuillez vous connecter pour continuer.
Si vous n'avez pas encore de compte, vous pouvez en faire la demande immédiatement.

Si vous avez un compte, veuillez vous connecter pour continuer.

If you have an account, please log in to continue.

[Connexion](#)



Pas encore de compte ? [Demandez-le tout de suite !](#)

2. Saisissez votre adresse e-mail et cliquez sur « Demander l'accès » .



Demander l'accès

Si vous fournissez votre adresse e-mail, nous vous enverrons une invitation à votre évaluation personnelle.

Courriel

Demande l'accès



3. Consultez votre boîte mail (y compris le dossier SPAM). Vous devriez y avoir reçu un mot de passe et un lien vous permettant d'accéder directement à l'outil d'auto-E-évaluation.

AHEADinVET_Self-evaluation

Bonjour,

Vous êtes invité(e) à explorer vos compétences en matière de santé mentale en classe dans le cadre de AHEADinVET_Self-evaluation.

Votre mot de passe est : **RMKK9leZ1d** Utilisez-le avec votre adresse e-mail (elisa.borrione@gmail.com) pour vous connecter et participer.

Vous pouvez commencer dès maintenant en vous rendant sur le lien suivant : <https://evaluation.aheadinvet.com/confirm-email?email=elisa.borrione%40gmail.com&signature=35ac1c5c5a587e938ec8ac3c3b5a1dc0d2d02996abe5f484365065b20a0ef924>



Participez au changement !

4. Saisissez votre adresse électronique et votre mot de passe qui vous a été envoyé par e-mail et cliquez sur « Connexion » pour accéder à votre première évaluation.

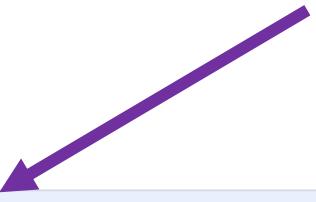
Après vous être connecté, vous aurez également la possibilité de modifier votre mot de passe sous les données utilisateur.



Connexion

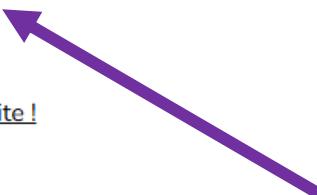
Nom d'utilisateur (Adresse e-mail)

entrez votre e-mail ici



Mot de passe

.....



Connexion

Pas encore de compte ? [Demandez-le tout de suite !](#)

[Mot de passe oublié ?](#)

5. Vous êtes connecté(e) avec succès. Vous pouvez commencer votre évaluation dès maintenant en cliquant sur le bouton « Nouvelle évaluation ». Vous serez guidé à travers l'auto -évaluation.



Explorez vos compétences en santé mentale

Cet outil d'auto-évaluation est conçu pour aider les enseignants et les formateurs, notamment dans l'enseignement professionnel, à réfléchir à leurs compétences en santé mentale.

Utilisez-le pour explorer votre potentiel de développement personnel dans ce domaine.

Faites le premier pas — commencez votre évaluation dès maintenant !

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une adresse e-mail.

Si vous avez déjà un compte, veuillez vous connecter pour continuer.

Si vous n'avez pas encore de compte, vous pouvez en faire la demande immédiatement.

Si vous avez un compte, veuillez vous connecter pour continuer.



Évaluations

AHEADinVET

Continuer

▼

3 Interprétation des résultats

Vos réponses à cet outil d'auto-évaluation offrent un aperçu précieux de votre niveau actuel de confiance, de connaissances et de préparation à aborder les problèmes de santé mentale en the milieu scolaire. Cet outil est conçu pour guider votre développement personnel et professionnel, vous aidant à mieux comprendre vos points forts et les domaines dans lesquels une croissance supplémentaire pourrait améliorer votre pratique.

Les résultats de l'outil mettent en évidence les domaines dans lesquels vous démontrez déjà de solides compétences et ceux dans lesquels il existe une marge de progression.

Les résultats sont regroupés en trois niveaux de compétence :

- **Besoins de développement (0–49 %) :**

Vous pourriez bénéficier d'un renforcement des connaissances fondamentales dans ce domaine. Envisagez de commencer par des modules d'apprentissage introductifs and/ou des discussions avec vos pairs. Solliciter des retours de la part de collègues ou de mentors et s'exercer dans des situations à faible risque peut également contribuer à renforcer vos compétences.

- **Compétence modérée (50–79 %) :**

Vous avez une solide compréhension, mais il existe encore un potentiel pour approfondir vos compétences et les appliquer de manière plus cohérente dans votre travail quotidien. Concentrez-vous sur l'identification de situations spécifiques dans lesquelles vous pouvez vous exercer de manière ciblée, et recherchez des occasions d'élargir votre expertise grâce à des formations complémentaires, à des tâches stimulantes ou à l'apprentissage entre pairs.

- **Haute compétence (80–100 %) :**

Vous démontrez une solide connaissance du sujet. C'est l'occasion de développer vos points forts et, éventuellement, d'aider d'autres personnes à développer les leurs. Envisagez de parrainer ou d'accompagner des pairs, de partager des bonnes pratiques ou d'assumer des rôles de leadership dans des domaines connexes afin de poursuivre votre développement tout en renforçant votre expertise

Pour développer et renforcer davantage vos compétences, nous vous suggérons de consulter :

- Le cours en ligne AHEADinVET disponible à l'adresse suivante :

<https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d> <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

Pour conserver une copie de vos résultats, cliquez simplement sur le bouton « Imprimer » situer en bas de la page. La première évaluation est également toujours enregistrée dans votre compte.

Imprime

Si vous voulez enregistrer ce rapport en PDF, utilisez la fonction d'impression de votre navigateur. Cliquez sur "Imprimer" et sélectionnez "Enregistrer en PDF".

La santé mentale est un sujet dynamique et complexe, et apprendre à la soutenir efficacement est un processus continu. Utilisez vos résultats comme une boussole pour façonner l'apprentissage futur, favoriser la collaboration et promouvoir le bien-être au sein de votre établissement.

N'hésitez pas à utiliser l'outil d'auto-évaluation plusieurs fois. Vos rapports seront répertoriés et facilement accessibles, indiquant la date et l'heure exactes de chaque évaluation.

Évaluations

AHEADinVET	Nouvelle évaluation	^
30.09.2025 11:44	Rapport	
18.09.2025 14:10	Rapport	

Il n'est pas nécessaire de terminer l'outil en une seule fois. Vous pouvez quitter l'outil à tout moment et reprendre là où vous vous étiez arrêté en cliquant simplement sur « Continuer ».

Évaluations

AHEADinVET	Continuer	^
30.09.2025 13:46	Continuer	
30.09.2025 11:44	Rapport	
18.09.2025 14:10	Rapport	

3.1 Questions de réflexion pour une compréhension plus approfondie

- Quels résultats m'ont surpris ?
 - Quelles forces aimerais-je mettre en œuvre de manière plus consciente ?
 - Dans quels domaines me sens-je incertain· e ou ai-je besoin de plus de soutien ?
 - Quelles prochaines étapes concrètes pourrais-je entreprendre pour développer davantage mes compétences ?

3.2 En utilisant le Résultats

- **Pour le développement personnel** : Fixez-vous des objectifs d'apprentissage, par exemple en suivant des formations complémentaires.
- **Pour la pratique professionnelle** : Appliquer les connaissances acquises lors des interactions quotidiennes avec les apprenants et les collègues.
- **Pour le travail en équipe** : Partagez et discutez des expériences, des résultats et des stratégies possibles avec vos collègues.
- **Pour d'autres opportunités** : Explorez des ressources de projet supplémentaires telles que des podcasts, des modules d'apprentissage en ligne ou le programme *des ambassadeurs de la santé mentale*.

Foire aux questions (FAQ)

1. Qu'est-ce que l'outil d'évaluation Self ?

Il s'agit d'un Outil d'autoévaluation conçu pour aider les enseignants et les formateurs à réfléchir à leurs compétences et à leurs besoins d'apprentissage liés à la santé mentale dans les contextes éducatifs.

2. À qui s'adresse cet outil ?

Principalement destiné aux enseignants et formateurs de l'EFP (enseignement et formation professionnels). Mais bien sûr, cela est utile dans divers contextes éducatifs

3. Ai-je besoin de connaissances préalables en santé mentale pour l'utiliser ?

Non, l'outil est conçu comme un point d'entrée à bas seuil, accessible même à ceux qui n'ont aucune expérience préalable sur le sujet.

4. Comment puis-je accéder à l'outil ?

Suivez les étapes de la section « Instructions d'accès » pour créer un compte et démarrer l'auto-évaluation.

5. Mon score sera-t-il visible par les autres ?

Non, vos résultats sont privés. Vous seul pouvez les consulter, sauf si vous choisissez de les partager.

6. Combien de temps faut-il pour terminer le processus ?

La formation dure environ 20 minutes. Chaque module peut également être suivi séparément, à votre rythme.

7. Puis-je utiliser l'outil plus d'une fois ?

Oui, vous pouvez répéter l'auto-évaluation à tout moment, même pour suivre vos progrès au fil du temps.

8. Dans quelles langues l'outil est-il disponible ?

L'outil est disponible dans les langues des partenaires du projet (anglais, allemand, italien, croate, grec, français).

9. Que se passe-t-il après l'auto-évaluation?

Vous recevrez un résumé de vos résultats et des suggestions de modules de formation adaptés en fonction de vos réponses.

10. Puis-je utiliser cet outil avec mes collègues ou mes étudiants ?

Il est conçu pour la réflexion individuelle des éducateurs, mais il peut être un point de départ de discussion utile pour le développement d'équipe ou la formation interne.

12. L'outil est-il validé scientifiquement ?

Oui, il a été développé avec le soutien d'experts en santé mentale et en éducation, suivant une approche fondée sur des données probantes.

14. Comment puis-je sauvegarder ou exporter mes résultats ?

Vous pouvez télécharger un rapport PDF ou imprimer vos résultats directement depuis la plateforme après avoir complété l'outil.

15. J'ai rencontré un problème technique. Que dois-je faire ?

Veuillez contacter le support technique à l'adresse e-mail indiquée sur la plateforme. Notre équipe vous répondra rapidement.

16. Qu'advient-il de mes données personnelles ?

Toutes les données sont traitées conformément à la réglementation GDPR et ne seront pas partagées avec des tiers sans votre consentement.

17. L'utilisation de l'outil est-elle payante ?

Non, l'outil est entièrement gratuit grâce au financement du programme Erasmus+.

18. Qui a développé cet outil ?

Il a été développé au sein Erasmus+ projet AHEADinVET d'un consortium européen d'experts en éducation, en santé mentale et en innovation de formation.

19. Comment puis-je savoir quels modules sont les plus pertinents pour moi ?

Une fois l'outil complété, le système met en évidence les domaines dans lesquels vous avez indiqué les besoins d'apprentissage les plus importants, afin que vous puissiez les hiérarchiser.

20. Cet outil peut-il aider à prévenir l'épuisement professionnel ?

Probablement. Réfléchir à vos compétences et à vos besoins d'apprentissage en matière de santé mentale dans le contexte éducatif peut vous permettre de prendre conscience de vos points forts, mais aussi des domaines dans lesquels vous avez besoin de plus de soutien. Cela pourrait être un bon point de départ pour prévenir l'épuisement professionnel.

21. Puis-je utiliser les résultats de mon auto-évaluation évaluation à des fins de développement professionnel ?

Absolument. Le rapport de résultats peut vous aider à élaborer votre plan de développement personnel et être partagé avec vos managers ou vos organismes de formation.

22. Je suis chef d'établissement, cet outil peut-il également m'être utile ?

Oui. Cela vous aide à mieux comprendre les défis auxquels vos collaborateurs sont confrontés et peut éclairer les mesures de soutien ou les initiatives de développement d'équipe.

23. L'outil est-il adapté aux éducateurs non scolaires (par exemple, les formateurs en entreprise, les éducateurs sociaux) ?

Absolument. Les compétences abordées sont pertinentes dans de nombreux environnements d'apprentissage.

4 Plus de ressources

Pour une exploration plus approfondie et des ressources pratiques, nous vous invitons à accéder au cours d'apprentissage en ligne dédié et the au MOOC avec des cours basés sur des études de cas présentés par des experts.

Le cours en ligne comprend huit modules qui offrent une introduction complète à la santé mentale dans l'enseignement professionnel, couvrant des sujets allant des concepts de base et du développement psychologique aux handicaps psychosociaux, aux structures de soutien et à la résilience.

En complément du cours en ligne, le MOOC propose des enseignements pratiques sur la gestion de la santé mentale en milieu professionnel. Des études de cas issues du milieu professionnel sont présentées. Des exercices et des tâches d'auto-apprentissage sont également proposés.

Le cours d'apprentissage en ligne et le MOOC sont disponibles sur :

***E-learning course :** <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

***MOOC :** <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5365/?wt=369197c6-6740-4a07-8487-389f1296eebe>

Pour plus d'informations ressourcés sur le thème « La santé mentale dans la formation professionnelle », consultez le site : www.aheadinvet.com

5 Conclusion

La santé mentale est une préoccupation centrale qui touche directement les enseignants et les apprenants. Grâce à cet outil D'auto- Réflexion, nous souhaitons aider les enseignants et les formateurs à franchir le premier pas : prendre conscience de leurs propres perceptions, forces et besoins en matière de santé mentale.

L'introspection n'est pas un exercice ponctuel, mais un processus continu de développement professionnel et personnel. L'objectif n'est pas d'obtenir un score élevé, mais d'identifier les domaines dans lesquels des connaissances ou un soutien supplémentaire pourraient être utiles. La prise de conscience est le fondement sur lequel se construisent les compétences, l'empathie et la résilience.

Nous espérons que cet outil vous aura permis d'acquérir de nouvelles connaissances et vous sera utile dans votre travail quotidien. Vous n'êtes pas seul face à ces défis : une communauté croissante d'éducateurs, de formateurs et d'institutions à travers l'Europe œuvre pour un environnement d'apprentissage plus inclusif, plus solidaire et plus sain sur le plan mental.

Merci pour votre engagement.



AHEAD inVET

mentAI HEalth AmbassaDors
in VET institutions



Co-funded by
the European Union

 www.aheadinvet.com



 [/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



 [/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



 [/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



 [@AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



Project number: 2022-1-A101-KA220-VET-0000088070

