

MON CARNET DE PRATIQUE

Comprendre, agir et progresser dans mon métier

Carnet personnel de suivi et d'analyse de ma pratique professionnelle



Nom et prénom :

.....



Métier / formation :

.....



Année : de à



MON CARNET DE PRATIQUE



Comprendre, agir et progresser dans mon métier

1 La démarche réflexive, c'est quoi ?

Faire le point sur ton parcours, c'est prendre du recul sur ce que tu fais et sur les situations que tu vis.

Ca t'aide à mieux comprendre tes actions, à repérer ce qui fonctionne bien et ce que tu peux améliorer.

C'est aussi un moyen de devenir plus autonome et plus efficace dans ton métier et au quotidien.

2 L'objectif en 3 points



Te poser des questions sur ta façon de travailler



Identifier tes points forts et ce que tu peux améliorer



Gagner en confiance dans ta progression

3 M'approprier la démarche

0

1

2

3



Comprendre ce que l'on attend de moi

Tu prends connaissance de ta formation, des objectifs d'apprentissage et du niveau attendu. Tu comprends ce que tu dois apprendre et savoir faire, pour ensuite relier ces objectifs à tes situations professionnelles en entreprise et au CFA.



Décrire la réalisation, le produit, l'ouvrage

Tu identifies ce que tu sais faire : mesurer, tracer, scier, et ce qui t'inquiète, comme l'assemblage.

Tu notes les étapes dans l'ordre : mesurer > tracer > découper > poncer > assembler.



Analyser ma pratique pendant et après

La découpe se passe bien. Mais à l'assemblage, les planches ne s'alignent pas. Tu réalises que tu n'as pas vérifié l'angle droit.

Tu reprends tes mesures, tu utilises une équerre et tu corriges progressivement.



Auto-évaluer mes acquis

Tu prends du recul : l'étagère tient, mais l'assemblage n'est pas parfait. Tu échanges avec ton tuteur ou formateur pour renforcer les gestes que tu ne maîtrises pas.

4 Comment utiliser ce carnet ?

Tu peux répondre aux questions comme tu préfères :



Par écrit

Dans les espaces prévus par ce carnet



En dessinant

Un croquis, un schéma, un cheminement



À l'oral

Enregistre-toi sur son téléphone



L'important : garde une trace de tes réflexions pour pouvoir y revenir et mesurer ta progression.

Tu peux aussi en discuter avec un pair ou ton formateur. En gros, échanger, c'est aussi apprendre !

Lexique des mots pour m'aider à démarrer



Objectif :

Ce que je dois atteindre à la fin de l'activité



Étape :

Une action précise à réaliser dans un ordre logique



Compétence :

Ce que je sais faire (ex : utiliser un outil, appliquer une technique)



Ressource :

Ce qui peut m'aider : un outil, une personne, un document, une vidéo

Lexique des mots pour m'aider à démarrer



Confiant(e) : Je maîtrise ce que je fais, me sens à l'aise



Hésitante(e) : Je ne suis pas sur(e) de la bonne façon de procéder



Frustré(e) : Quelque chose ne fonctionne pas comme je le voudrais



Concentré(e) : Je suis pleinement dans l'action, attentif(ive)



Défaitist(e) : Le définitif me semble trop grande pour le moment



Satisfait(e) : Le résultat correspond à ce que j'attendais



Curieux(se) : J'ai envie de comprendre pourquoi ça fonctionne ainsi

Des mots pour analyser mon activité



Analyser : Expliquer ce qui s'est passé et pourquoi



Dépasser : Trouver une solution face à une difficulté



Consolider : Renforcer ce que je sais déjà mais pas encore parfaitement



Transférer : Utiliser ce que j'ai appris dans une autre situation



Progresser : M'améliorer d'une fois à l'autre

MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Observer, décrire et analyser ma pratique



? À quoi sert cette section ?



Cet outil "*Ma pratique professionnelle*" te permet de restituer et de prendre de la hauteur sur les situations professionnelles que tu rencontres en entreprise et en centre de formation.



L'objectif est que tu prennes des notes sur le travail réalisé au fil des périodes pour en garder une trace, et que tu analyses ta pratique pour repérer ta progression ou tes besoins de renfort.



Décris dans ce document les situations professionnelles concrètes vécues en entreprise et en centre de formation, illustrant ce que tu as acquis ou ce qui reste à consolider.



Tu pourras, au fil des périodes, rattacher les situations que tu rencontres aux objectifs d'apprentissage de la formation que tu suis. Tu trouveras le récapitulatif des objectifs de ta formation dans les pages "*Présentation de ma formation*" de ce document.



Conseil : note régulièrement tes expériences pour mieux suivre ta progression.



PRÉSENTATION DE MA FORMATION

Comprendre les objectifs
et les repères de mon parcours



Informations sur ma formation

 Intitulé de la formation :

 Certification visée :

 Durée totale de la formation : semaines

 Année : Du au



Objectifs d'apprentissage de la formation

Tu pourras rattacher à ces objectifs les situations professionnelles rencontrées en entreprise et en centre de formation.

Modules	Objectifs d'apprentissage de la formation	Niveau visé



Le petit conseil : Prends le temps de bien comprendre chaque objectif. Ils sont là pour t'aider à repérer les attendus de ta formation, t'aider à progresser et construire ton avenir professionnel



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE

Décrire l'ouvrage et préparer l'activité

Décris dans ce document des situations professionnelles concrètes vécues en entreprise illustrant ce que tu as acquis ou ce qui est à consolider



Informations sur l'activité



Mon prénom et nom :

.....



Type d'activité réalisée :

.....



Période :

Du au



Entreprise :

.....

Description technique de l'ouvrage

Bien connaître son ouvrage permet une bonne réalisation !

Je décris l'ouvrage que je dois réaliser / Quel ouvrage dois-je réaliser et quelles sont ses spécificités / caractéristiques ?

Ce qu'on attend de toi :

Décris ton ouvrage, quelle sont ses caractéristiques, sa destination, la finition prévue ?

Comment est-il assemblé, quels matériaux sont mis en œuvre ?

Exemple : C'est un escalier droit en acier, le limon est en tôle pliée d'épaisseur 3 mm et les marches sont en bois massif.

Il y en a 17 en tout et elles seront visées sur des platines que je souderai au TIG. Le client est un particulier, il a demandé une finition thermolaquée donc le ponçage devra être propre.

.....





MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE

Décrire l'ouvrage et préparer l'activité

Décris dans ce document des situations professionnelles concrètes vécues en entreprise illustrant ce que tu as acquis ou ce qui est à consolider



Avant de démarrer l'activité

Fais le point avant de te lancer - 5 minutes peuvent tout changer !

Qu'est-ce que je dois faire dans cette activité et quelle sont les étapes à suivre ?

Ce qu'on attend de toi :

Décris l'objectif de l'activité ou qui faire, ou, quand et comment ?

Exemple : J'ai trois jours pour fabriquer l'ouvrage à l'atelier. Pour cela, je vais devoir :

1. Prendre des mesures 2. Tracer 3. Découper 4. Poncer - 5. Assembler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles connaissances ou compétences à mobiliser ai-je déjà pour cette activité ?

Ce qu'on attend de toi :

Pense à ce que tu sais en théorie ET à ce que tu sais faire en pratique -les deux comptes.

Exemple : Je sais utiliser la scie et je connais les étapes de traçage. J'ai déjà fait une découpe similaire la semaine dernière.

.....

Qu'est-ce qui me manque ou me semble difficile à ce stade ?

Ce qu'on attend de toi :

Ce que tu m'aimerais pas énoncé, ce qui t'inquiète ou t'interroge avant de conçoive.

Exemple : Je ne suis pas sur(e) de savoir comment vérifier l'angle droit à l'assemblage.

.....



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE

Observer, ajuster et tirer parti de ce qui se passe



Pendant l'activité



1 Comment est-ce que je procède ? Est-ce que j'applique les étapes prévues ?

Ce qu'on attend de toi : Décris ce que tu fais concrètement.
Est-ce que tu suis le plan que tu t'étais fixé(e) ?

Exemples : J'ai suivi les étapes 1 à 3 sans problème.
À l'étape 4, j'ai changé l'ordre car je n'avais pas le bon outil.

.....



2 Quelles difficultés est-ce que je rencontre ? Qu'est-ce qui me bloque ?

Ce qu'on attend de toi : Sois précis(e) : une difficulté technique, une hésitation,
un manque d'information ou de matériel ?

Exemples : Les planches ne s'alignent pas à l'assemblage.
Je pense que je n'ai pas vérifié l'angle droit.

.....



3 Qu'est-ce qui peut me débloquer ? (Parmi mes expériences ou connaissances acquises ou bien dans les différentes ressources qui m'entourent)

Ce qu'on attend de toi : Qu'est-ce que tu as déjà vécu ou appris qui pourrait t'aider à trouver la solution ?
Quelles ressources ou quelles personnes puis-je mobiliser pour m'aider à avancer ?

Exemples : En cours, on a vu comment utiliser une équerre.
Je peux m'en servir pour vérifier mes angles.
Je peux consulter le cours sur l'utilisation d'une équerre ou demander une nouvelle démonstration.

.....



4 Qu'est-ce qui va bien ? Comment je peux m'appuyer sur ce point positif ?

Ce qu'on attend de toi : Repère ce qui fonctionne et vois comment en tirer
parti pour la suite de l'activité.

Exemples : Mes tracés sont nets et précis.
Je peux utiliser cette précision pour mieux aligner les pièces à l'assemblage.

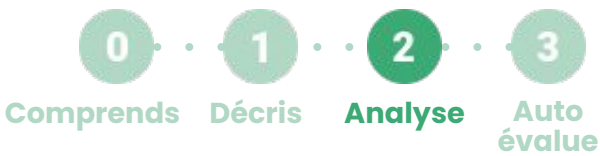
.....



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE

*Prends du recul c'est là
que la vraie progression commence !*



Après l'activité

1 Mon analyse de ce que je viens de réaliser



Quelles difficultés ai-je rencontrées et comment les ai-je surmontées ?

Ce qu'on attend de toi : Décris le problème ET la solution que tu as trouvée ou appliquée.

Les deux sont importants !

Exemple : J'ai eu du mal à aligner les planches. J'ai repris mes mesures et utilisé une équerre pour corriger l'angle.

.....



Qu'est-ce que j'ai appris grâce à cette activité ? Qu'est-ce qui m'a permis de comprendre ?

Ce qu'on attend de toi : Ce que tu sais ou sais faire maintenant, que tu ne savais pas avant.

Même une petite chose compte !

Exemple : J'ai compris qu'il faut toujours vérifier les angles avant d'assembler.

C'est l'erreur que j'ai faite qui m'a permis de comprendre ça.

.....



Comment je m'y prendrai la prochaine fois ?

Ce qu'on attend de toi : Ce que tu vas faire différemment ou que tu vas reproduire parce que ça a bien fonctionné. Concérte tes apprentissages.

Exemple : J'ai vérifierai systématiquement les angles avant chaque assemblage.

Je prendrai aussi plus de temps sur la préparation.

.....

2 Ma synthèse globale

En conclusion de la réflexion que tu viens de mener, rédige ici en 3 à 5 phrases le bilan de ton activité : ce que tu as fait, ce que tu vas améliorer la prochaine fois et comment tu t'es senti pendant l'activité ?



Pour m'aider à rédiger

> J'ai réalisé...

> J'ai rencontré...

> J'ai appris...

> La prochaine fois...

> Je me suis sent(e)...

> Je retiens que...

.....

Exemple :

J'ai réalisé une étagère murale en bois en atelier. La découpe s'est bien passée, mais j'ai eu des difficultés à l'assemblage à cause d'un mauvais angle. J'ai appris à utiliser l'équerre pour corriger ce type d'erreur, et la prochaine fois je vérifierai mes angles systématiquement avant d'assembler. Je me sens un peu frustré(e) par ce blocage, mais motivé(e) car j'ai trouvé une piste pour progresser.



Document à compléter à chaque activité significative et à conserver tout au long de ta formation.



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE

*Prends du recul ... c'est là
que la vraie progression commence !*



Après l'activité



Illustre ton analyse à l'aide de croquis et photos :





MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN ENTREPRISE



Auto-évaluation :

Liste ici les objectifs d'apprentissage de la formation que tu as travaillés lors de la situation professionnelle que tu viens de décrire. Evalue le niveau que tu penses avoir atteint.

Objectifs d'apprentissage (Repère ici les objectifs d'apprentissage que tu as travaillés lors de la situation professionnelle que tu viens de décrire)	Niveau visé (Repère ici le niveau visé dans le cadre de la formation)	Auto-évaluation (Inscris ici le niveau que tu penses avoir atteint)
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
Mes Principaux besoins de renfort : Tu peux échanger sur ces besoins avec ton tuteur, ton formateur, ou les Compagnons qui t'accompagnent.		



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION

Décrire l'ouvrage et préparer l'activité

Décris dans ce document les situations professionnelles concrètes vécues en centre formation, illustrant ce que tu as acquis ou ce qui est à consolider



Informations sur l'activité

Mon prénom et nom :

Type d'activité réalisée :

Période : Du au

Formateur :

Description technique de l'ouvrage

Bien connaître son ouvrage permet une bonne réalisation !

Je décris l'ouvrage que je dois réaliser / Quel ouvrage dois-je réaliser et quelles sont ses spécificités / caractéristiques ?

Ce qu'on attend de toi :

Décris ton ouvrage, quelle sont ses caractéristiques, sa destination, la finition prévue ?

Comment est-il assemblé, quels matériaux sont mis en œuvre ?

Exemple : C'est un escalier droit en acier, le limon est en tôle pliée d'épaisseur 3 mm et les marches sont en bois massif.

Il y en a 17 en tout et elles seront visées sur des platines que je souderai au TIG. Le client est un particulier, il a demandé une finition thermolaquée donc le ponçage devra être propre.

.....





MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION

Décrire l'ouvrage et préparer l'activité

Décris dans ce document les situations professionnelles concrètes vécues en centre formation, illustrant ce que tu as acquis ou ce qui est à consolider



Avant de démarrer l'activité

Fais le point avant de te lancer - 5 minutes peuvent tout changer !

Qu'est-ce que je dois faire dans cette activité et quelle sont les étapes à suivre ?

Ce qu'on attend de toi :

Décris l'objectif de l'activité ou qui faire, ou, quand et comment ?

Exemple : J'ai trois jours pour fabriquer l'ouvrage à l'atelier. Pour cela, je vais devoir :

1. Prendre des mesures 2. Tracer 3. Découper 4. Poncer - 5. Assembler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles connaissances ou compétences à mobiliser ai-je déjà pour cette activité ?

Ce qu'on attend de toi :

Pense à ce que tu sais en théorie ET à ce que tu sais faire en pratique -les deux comptes.

Exemple : Je sais utiliser la scie et je connais les étapes de traçage. J'ai déjà fait une découpe similaire la semaine dernière.

.....

Qu'est-ce qui me manque ou me semble difficile à ce stade ?

Ce qu'on attend de toi :

Ce que tu m'aimerais pas énoncé, ce qui t'inquiète ou t'interroge avant de conçoive.

Exemple : Je ne suis pas sur(e) de savoir comment vérifier l'angle droit à l'assemblage.

.....



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION

Observer, ajuster et tirer parti de ce qui se passe



Pendant l'activité



1 Comment est-ce que je procède ? Est-ce que j'applique les étapes prévues ?

Ce qu'on attend de toi : Décris ce que tu fais concrètement.
Est-ce que tu suis le plan que tu t'étais fixé(e) ?

Exemples : J'ai suivi les étapes 1 à 3 sans problème.
À l'étape 4, j'ai changé l'ordre car je n'avais pas le bon outil.

.....



2 Quelles difficultés est-ce que je rencontre ? Qu'est-ce qui me bloque ?

Ce qu'on attend de toi : Sois précis(e) : une difficulté technique, une hésitation,
un manque d'information ou de matériel ?

Exemples : Les planches ne s'alignent pas à l'assemblage.
Je pense que je n'ai pas vérifié l'angle droit.

.....



3 Qu'est-ce qui peut me débloquer ? (Parmi mes expériences ou connaissances acquises ou bien dans les différentes ressources qui m'entourent)

Ce qu'on attend de toi : Qu'est-ce que tu as déjà vécu ou appris qui pourrait t'aider à trouver la solution ?
Quelles ressources ou quelles personnes puis-je mobiliser pour m'aider à avancer ?

Exemples : En cours, on a vu comment utiliser une équerre.
Je peux m'en servir pour vérifier mes angles.
Je peux consulter le cours sur l'utilisation d'une équerre ou demander une nouvelle démonstration.

.....



4 Qu'est-ce qui va bien ? Comment je peux m'appuyer sur ce point positif ?

Ce qu'on attend de toi : Repère ce qui fonctionne et vois comment en tirer
parti pour la suite de l'activité.

Exemples : Mes tracés sont nets et précis.
Je peux utiliser cette précision pour mieux aligner les pièces à l'assemblage.

.....



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION

Prends du recul ... c'est là que la vraie progression commence !



Après l'activité

1 Mon analyse de ce que je viens de réaliser



Quelles difficultés ai-je rencontrées et comment les ai-je surmontées ?

Ce qu'on attend de toi : Décris le problème ET la solution que tu as trouvée ou appliquée.

Les deux sont importants !

Exemple : J'ai eu du mal à aligner les planches. J'ai repris mes mesures et utilisé une équerre pour corriger l'angle.

.....



Qu'est-ce que j'ai appris grâce à cette activité ? Qu'est-ce qui m'a permis de comprendre ?

Ce qu'on attend de toi : Ce que tu sais ou sais faire maintenant, que tu ne savais pas avant.

Même une petite chose compte !

Exemple : J'ai compris qu'il faut toujours vérifier les angles avant d'assembler.

C'est l'erreur que j'ai faite qui m'a permis de comprendre ça.

.....



Comment je m'y prendrai la prochaine fois ?

Ce qu'on attend de toi : Ce que tu vas faire différemment ou que tu vas reproduire parce que ça a bien fonctionné. Concérte tes apprentissages.

Exemple : J'ai vérifierai systématiquement les angles avant chaque assemblage.

Je prendrai aussi plus de temps sur la préparation.

.....

2 Ma synthèse globale

En conclusion de la réflexion que tu viens de mener, rédige ici en 3 à 5 phrases le bilan de ton activité : ce que tu as fait, ce que tu vas améliorer la prochaine fois et comment tu t'es senti pendant l'activité ?



Pour m'aider à rédiger

> J'ai réalisé...

> J'ai rencontré...

> J'ai appris...

> La prochaine fois...

> Je me suis sent(e)...

> Je retiens que...

.....

Exemple :

J'ai réalisé une étagère murale en bois en atelier. La découpe s'est bien passée, mais j'ai eu des difficultés à l'assemblage à cause d'un mauvais angle. J'ai appris à utiliser l'équerre pour corriger ce type d'erreur, et la prochaine fois je vérifierai mes angles systématiquement avant d'assembler. Je me sens un peu frustré(e) par ce blocage, mais motivé(e) car j'ai trouvé une piste pour progresser.



Document à compléter à chaque activité significative et à conserver tout au long de ta formation.



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION

Prends du recul ... c'est là que la vraie progression commence !



Après l'activité



Illustre ton analyse à l'aide de croquis et photos :



MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

EN CENTRE DE FORMATION



Auto-évaluation :

Liste ici les objectifs d'apprentissage de la formation que tu as travaillés lors de la situation professionnelle que tu viens de décrire. Évalue le niveau que tu penses avoir atteint.

Objectifs d'apprentissage (Repère ici les objectifs d'apprentissage que tu as travaillés lors de la situation professionnelle que tu viens de décrire)	Niveau visé (Repère ici le niveau visé dans le cadre de la formation)	Auto-évaluation (Inscris ici le niveau que tu penses avoir atteint)
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
		☐ ATTEINT ☐ PARTIELLEMENT ATTEINT ☐ NON ATTEINT
Mes Principaux besoins de renfort : Tu peux échanger sur ces besoins avec ton tuteur, ton formateur, ou les Compagnons qui t'accompagnent.		

MON EXPÉRIENCE COMPAGNONNIQUE

Vivre, partager et transmettre l'esprit compagnonnique



? À quoi sert cette section ?



Cet outil "Mon expérience compagnonnique" te permet de garder une trace des temps forts, des rencontres et des découvertes que tu vis dans ton parcours compagnonnique.



L'objectif est que tu notes les expériences marquantes qui nourrissent ton identité, ton autonomie, ton esprit d'équipe et ta compréhension des valeurs compagnonniques.



Décris dans ce document les situations vécues lors de la vie en communauté, des temps de transmission, des événements, des voyages ou des engagements du quotidien.



Tu pourras, au fil des périodes, relier ces expériences à ce que tu apprends sur toi, sur les autres et sur la vie compagnonnique.



Conseil : note régulièrement tes expériences pour mieux suivre ton cheminement.