

Leçon 1.3 : La Routine Quotidienne

Votre Transformation Aujourd’ hui

À la fin de cette leçon, vous passerez de “je ne sais pas quoi dire sur mon travail” à la capacité de décrire vos tâches quotidiennes de manière claire, professionnelle et intéressante.

Vous apprendrez non seulement à lister vos tâches, mais aussi à parler de votre routine avec une fluidité qui montre votre maîtrise de votre poste et votre intégration dans l’ environnement de travail.

Votre Mission Professionnelle

Situation : Pendant le lunch, un nouveau collègue vous demande : “Alors, en quoi consiste une journée typique pour toi ?”

Tâche : Décrire les 3 ou 4 tâches principales que vous accomplissez régulièrement, en utilisant des verbes d’ action et des indicateurs de fréquence pour donner un aperçu clair de votre rôle.

Activités Essentielles (60-75 minutes)

1. [VIDÉO] Parler de son Travail au Quotidien (7 min)

Apprenez les verbes d’ action essentiels pour décrire votre travail (je rédige, j’ analyse, j’ organise, j’ assiste) et les adverbes de fréquence (toujours, souvent, parfois, rarement, jamais) pour nuancer votre discours. Cette vidéo vous donnera les outils pour paraître compétent et structuré.

2. [AUDIO] Dialogue : “Une Journée Typique” (5 min)

Écoutez deux professionnels, un analyste et une adjointe administrative, décrire leur journée de travail. Identifiez les similarités et les différences dans leur vocabulaire et la structure de leurs phrases.

3. [ACTIVITÉ] Vocabulaire & Grammaire : Les Verbes d’ Action (20 min)

Maîtrisez la conjugaison des verbes réguliers en -ER au présent (parler, analyser, organiser). Des exercices interactifs vous aideront à utiliser ces verbes fondamentaux avec rapidité et précision, formant la base de 80% de vos conversations professionnelles.

4. [TÂCHE] Listez Votre Routine (15 min)

Prenez un moment pour réfléchir à votre propre journée de travail. Listez les 5 tâches que vous faites le plus souvent. Utilisez les verbes d’ action de la leçon pour les décrire en phrases complètes.

5. [TÂCHE] Décrivez Votre Journée à l’ Oral (10 min)

En vous basant sur votre liste, enregistrez un court audio où vous décrivez votre routine quotidienne comme si vous parliez à un collègue. Essayez d’ utiliser au moins trois adverbes de fréquence différents.

Coaching Tip Transformationnel

“La routine est la mère de la maîtrise. En décrivant vos tâches quotidiennes, vous ne faites pas que de la conversation, vous construisez les fondations de votre fluidité professionnelle. Chaque tâche que vous nommez est une brique de plus dans le mur de votre confiance.”

Activités Bonus (Pour Aller Plus Loin)

6. [BONUS - COMPRÉHENSION] Devinez le Poste

Écoutez trois personnes décrire leur journée de travail et essayez de deviner leur profession (ex: gestionnaire de projet, communicateur, informaticien) en vous basant sur les verbes d' action qu' ils utilisent.

7. [BONUS - DRILL] Le Marathon des Verbes en -ER

Participez à un exercice de conjugaison rapide où vous devez conjuguer une série de verbes en -ER au présent en un temps limité. Un excellent moyen de tester et de renforcer vos réflexes grammaticaux.

8. [BONUS - AUDIO COACHING] Comment Rendre sa Routine Intéressante (4 min)

Un court coaching audio avec des astuces pour ne pas simplement lister vos tâches, mais pour les présenter d' une manière qui montre leur impact et leur importance, même si elles vous semblent répétitives.

Fiche Récapitulative

Téléchargez la fiche PDF de cette leçon, qui inclut une liste de verbes d' action professionnels, un tableau des adverbes de fréquence et un guide de conjugaison rapide pour les verbes en -ER au présent.