

GRILLE DE RÉFLEXION

Mon sentiment de compétence

Pour développer un sentiment de compétence dans mes études, est-ce que...	OUI	NON
Je m'accorde un temps nécessaire à mon adaptation dans le cadre d'un nouveau cours ou dans l'approche d'une matière nouvelle?		
Je suis à même d'identifier de manière suffisamment précise les compétences que je devrai développer pour réussir?		
Je comprends l'importance de ces différentes compétences dans le cadre de mon apprentissage?		
Je suis capable de me fixer des objectifs réalistes?		
J'aime les défis personnels et suis réaliste dans mes objectifs et les efforts que je devrai fournir pour les atteindre?		
Je crois en mes capacités d'atteindre les objectifs que je me suis fixés en début de parcours et, au besoin, de revoir ceux-ci?		
Je considère les évaluations comme nécessaires à mon cheminement?		
J'aborde les évaluations et les activités notées avec calme et confiance?		
Je ressens de la fierté lorsque je partage mes réussites scolaires avec mon entourage?		
Je me donne comme objectif, lorsque je termine une tâche, de faire encore mieux dans la prochaine que j'aborderai?		

Pour vous sentir compétent...

- Donnez-vous le droit de prendre des risques, d'innover et, bien sûr, de commettre des erreurs. Vous êtes en apprentissage, ne l'oubliez pas.
- Apprendre signifie parfois être déstabilisé. Utilisez des stratégies d'apprentissage pour vous aider avec la matière (lecture efficace, résolution de problème, etc.) ou encore des stratégies de gestion pour mieux vous organiser.
- N'hésitez pas à demander de l'aide.

