|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LES ATELIERS PEDAGOGIQUES -** Questionnaire d’auto-évaluation  **Atelier n°5**: Apprendre à s’organiser 1/2 | | | |
| **Je me sens capable de…** | **Avant l’atelier** | **Juste après l’atelier** | **Après avoir réalisé le livrable** |
| Mon auto-évaluation de 0 (je ne m’en sens pas du tout capable) à 5 (je m’en sens tout à fait capable) | | |
| Définir la notion de surcharge cognitive |  |  |  |
| Définir la notion d’attention focalisée |  |  |  |
| Définir la notion de contrôle inhibiteur |  |  |  |
| Identifier les sources de distraction qui m’empêchent de me concentrer sur mon travail scolaire |  |  |  |
| Choisir des techniques de travail qui m’aident à focaliser mon attention |  |  |  |
| Identifier quels sont mes besoins au quotidien et évaluer s’ils sont comblés ou non |  |  |  |

Livrable : dans le cadre scolaire, repérez la situation où vous avez le plus de difficulté à vous concentrer. Exprimez sur le mode qui vous convient les causes de vos difficultés de concentration et les moyens que vous envisagez pour progresser.

Source : Hélène WEBER

Site : aomo.donnezdusens.fr