|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LES ATELIERS PEDAGOGIQUES -** Questionnaire d’auto-évaluation  **Atelier n°7**: Apprendre à se motiver 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) | | |
| Présenter quelles sont mes sources de démotivation dans le cadre scolaire |  |  |  |
| Gérer mon budget |  |  |  |
| M’alimenter sainement |  |  |  |
| Me faire des amis à l’université/au lycée |  |  |  |
| Trouver de l’aide quand j’en ai besoin |  |  |  |
| Me soigner si c’est nécessaire |  |  |  |
| Pratiquer une activité physique régulière |  |  |  |
| Dormir suffisamment pour protéger ma santé |  |  |  |

Livrable : exprimez sur le mode qui vous convient ce qui génère de la démotivation pour vous dans le cadre scolaire.

Source : Hélène WEBER

Site : aomo.donnezdusens.fr