|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LES ATELIERS PEDAGOGIQUES -** Questionnaire d’auto-évaluation  **Atelier n°8**: Apprendre à se motiver 2/2 | | | |
| **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 et différencier les notions de confiance en soi et d’estime de soi |  |  |  |
| Identifier quelles sont mes « croyances limitantes » |  |  |  |
| Identifier des méthodes de travail qui me motivent à étudier |  |  |  |
| Evaluer mon niveau de stress au quotidien |  |  |  |
| Présenter une à trois techniques qui me permettent de réguler mon stress chaque fois que j’en ai besoin |  |  |  |

Livrable : exprimez sur le mode qui vous convient les stratégies que vous envisagez de mettre en place pour stimuler votre motivation dans le cadre scolaire.

Source : Hélène WEBER

Site : aomo.donnezdusens.fr