

CARNET D'AUTO-EVALUATION DE LA SESSION D'EXAMEN

1ER EXERCICE : L'AUTO-EVALUATION DES RESULTATS

A la fin de chaque examen (ou à la fin de ta session), donne toi la cote que tu penses avoir pour chaque cours.

Quand tu recevras tes résultats, je t'invite à recopier les cotes reçues par tes professeurs. Il ne te reste plus qu'à comparer...

	COURS	JE ME DONNE	MON PROF M'A DONNE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

A la fin de cet exercice, quelles sont tes conclusions ?

- 1) Mes résultats sont conformes à mes prédictions
- 2) Mes résultats sont moins bons que mes prédictions
- 3) Mes résultats sont meilleurs que mes prédictions

Tu as été en général trop optimiste ? Quelle est ta part de responsabilité dans ces résultats plus sévères ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné dans ta stratégie ? Que dois-tu modifier pour atteindre les résultats que tu souhaites ?

Tu as été trop pessimiste ? Qu'est-ce qui explique tes meilleurs résultats ? Comment t'y es-tu pris ? Comment peux-tu mieux t'évaluer la prochaine fois ?

Tu as les résultats que tu prévoyais ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Quels sont tes objectifs pour l'année prochaine ? Que peux-tu mettre en œuvre ?

51% du temps, nous persistons dans notre erreur parce que nous avons tendance à surestimer la valeur de notre stratégie.

2EME EXERCICE : TON NIVEAU DE FACILITE

Evalue pour chaque cours le niveau de facilité que tu as rencontré lors de l'étude et le niveau de facilité rencontré lors de l'examen. Je te propose d'évaluer la facilité sur une échelle de 1 à 10 (1 = pas facile du tout et 10 = trop facile !)

	COURS	FACILITE DURANT L'ETUDE DU COURS	FACILITE A L'EXAMEN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Y a-t-il des cours pour lesquels il y a une différence entre les deux colonnes ?
Qu'est-ce qui selon toi peut expliquer cette différence ?

Identifie les ingrédients qui font que le cours est facile pour toi :

Comment pourrais-tu améliorer le niveau de facilité des cours que tu as bien moins coté ? Sers-toi de ce que tu viens de noter au-dessus !

Bonne nouvelle :

"Notre cerveau fait constamment des prédictions sur les résultats de ses actes. En cas d'erreur de prédiction, il ajuste ses choix suivants"

Cerveau et Psychologie, avril 2017

3EME EXERCICE : MON NIVEAU DE MOTIVATION

Dans la première colonne, je vais te demander d'évaluer sur une échelle de 1 à 10 ton niveau de motivation pour réussir chacun de tes cours. Dans la deuxième colonne, même exercice mais en cotant cette fois-ci ton niveau de motivation à l'étudier (1= pas motivé du tout, 10 = super motivé !)

	COURS	MOTIVATION A REUSSIR	MOTIVATION A ETUDIER
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Y a-t-il des cours pour lesquels il y a une différence entre les deux colonnes ?
Qu'est-ce qui peut expliquer cette différence ?

Identifie ce qui te motive à étudier les cours qui ont la plus haute cote :

Comment pourrais-tu améliorer ta motivation dans les autres cours ?
Aide toi de ce que tu viens de noter dans la question juste au-dessus !

Quel lien peux-tu faire entre l'exercice 2 et l'exercice 3 ?

63% des personnes regrettent des choses qu'elles n'ont pas

tentées ! Trouve une autre manière d'étudier plus motivante !

CONCLUSIONS : LE PLAN D'ACTION

Suite à tes réflexions, que veux -tu changer afin de préparer au mieux la prochaine session d'examens ? Je t'invite à formuler tes souhaits de manière positive. A la place de "je ne veux plus faire ceci", trouve ce que tu veux (et non ce que tu ne veux pas) :

Quoi ?	Comment

Tu peux te remercier d'avoir fait cet exercice ! En effet, tu viens d'augmenter tes chances pour ta prochaine session d'examens. S'auto-évaluer est une étape importante : elle te permet de fixer toi même tes objectifs et ils seront plus faciles à atteindre pour toi que si c'est quelqu'un d'autre qui les décide pour toi ! Tu viens de prendre un ticket pour plus de plaisir, plus de motivation, plus de résultats !

