



Coach Pour Soi

Rapport de l'élève

Démo Démo PAO

30 oct. 2015



LES PROJETS ALPHA ET OMÉGA INC.

© Les Projets Alpha et Oméga
TOUS DROITS RÉSERVÉS

Introduction au rapport

Réussir, c'est chaque fois que tu comprends une notion ou un phénomène, que tu contribues à la victoire de ton équipe sportive, que tu exprimes ton point de vue, que tu prends des décisions. C'est grâce à toutes ces petites réussites que tu gagnes de la confiance, cette confiance qui donne l'élan pour apprendre et même y trouver du plaisir.

Un peu à la manière d'un entraîneur personnel, le questionnaire Coach Pour Soi veut t'aider à mettre en route ton désir de réussir maintenant. Il stimule ta réflexion et propose la mise en œuvre de tes propres solutions grâce à un ensemble d'activités.

Un Coach Pour Soi ... un entraîneur vers la réussite, c'est un outil pour:

- apprécier ta situation avec le plus de justesse possible et ainsi mieux te connaître;
- te reconnaître, prendre conscience de ta valeur et t'affirmer;
- mobiliser tes ressources personnelles, te fixer des buts et prendre les moyens de les atteindre;
- accroître ton sentiment de compétence qui donne le goût de rêver et de t'engager.

Nous espérons que ce rapport t'aidera à mieux te connaître et à développer de nouvelles habiletés pour mieux réussir à l'école.

Tableau synthèse

Cette section du rapport te permet de voir en un coup d'oeil tes résultats. Le tableau plus bas te présente ton score pour chacune des 13 familles évaluées dans ce questionnaire. Tu verras ton score présenté sur une échelle allant de 0 à 10. Plus ton score se rapproche de 10, plus tu sembles à l'aise dans cette sphère de ta vie. Plus ton score s'approche de 0, plus tes réponses nous portent à croire que tu as potentiellement besoin d'un petit coup de pouce pour te sentir encore plus confortable dans cette facette de ta vie.

Prends bien le temps de noter tes résultats les plus forts. Ce sont tes bases, les points sur lesquels tu t'appuies pour réussir !



Ma confiance en moi

0 10

Ta confiance en toi consiste à croire qu'il est possible de réussir pratiquement tout ce que tu entreprendras.



Ma connaissance de moi

0 10

La connaissance de soi, c'est tout ce que tu sais à propos de toi-même. C'est bien connaître tes caractéristiques, ta personnalité, tes forces et tes faiblesses, tes intérêts et non-intérêts.



Ma motivation scolaire

0 10

La motivation représente une force intérieure, nécessaire pour avancer, demeurer déterminé et atteindre tes buts.



Mon pouvoir sur ma vie

0 10

Ton pouvoir de ta vie, c'est croire que tu es responsable de ton avenir et de ta réussite. C'est savoir que tu as le pouvoir de modifier le cours des choses malgré les événements extérieurs.



Mes projets de vie

0 10

Avoir des projets de vie consiste à te fixer des objectifs à atteindre tant personnels que professionnels.



Ma capacité à prendre des décisions

0 10

Ta capacité à prendre des décisions représente la confiance que tu éprouves à faire un bon choix sans avoir peur de regretter ou de te tromper.



Ma gestion de mon temps

0 10

La gestion de ton temps est une façon de bien équilibrer toutes tes activités.



Ma concentration

0 10

La concentration est cette capacité qui te permet de porter ton attention sur ce qu'il a à faire ou de suivre ce que l'enseignant dit ou fait.



Ma prise de notes

0 10

Ta prise de notes est associée à ta capacité de prendre en note par écrit les éléments les plus importants de ce qui est dit et entendu en classe.



Mes stratégies de mémorisation

0 10

La mémoire, c'est comme un muscle. Par certains exercices, tu peux la fortifier et en augmenter les capacités.



Mes stratégies de lectures

0 10

Que tu aimes lire ou pas, plus tu vas avancer dans tes études, plus tu auras besoin non seulement de lire mais aussi de lire efficacement.



Ma gestion du stress en périodes d'examens

0 10

Le stress a des composantes physiques, mentales et émotionnelles. En situation d'évaluation, il est nécessaire de développer des stratégies afin que ces composantes ne nuisent pas à ta réussite scolaire.



Mes habitudes de vie

0 10

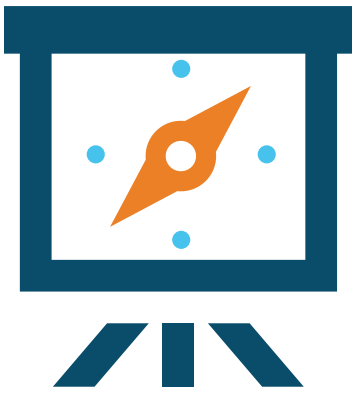
Saines habitudes de vie et réussite scolaire : les deux font la paire.

Exercices, conseils et astuces

Que tes scores soient élevés ou faibles, les deux familles aux résultats les plus bas sont relevées dans cette section de ton rapport. Nous te donnerons plus d'information à leur sujet, ainsi que des exercices, conseils et astuces pour pouvoir travailler ces aspects de ta vie.

Nous avons tous des points à améliorer et c'est normal. Il est important de les cibler, mais aussi de nous souvenir que nous avons des points forts. Au besoin, n'hésite pas à retourner voir les tiens dans le tableau plus haut.

De plus, n'oublie pas que tu n'es pas seul. Si quelque chose n'est pas clair pour toi, ou si tu voudrais d'autres conseils pour t'aider à t'améliorer, n'hésite pas à demander de l'aide à tes enseignants ou aux professionnels de relation d'aide de ton école.



Mes projets de vie

Avoir des projets de vie, c'est de trouver un sens aux actions que tu dois faire à l'école ou ailleurs pour t'améliorer et réussir. C'est de diriger tes efforts vers la réalisation de tes projets.

Beaucoup de jeunes pensent qu'ils n'ont pas besoin de s'interroger concernant leurs projets de vie, qu'en temps et lieu, ils connaîtront le chemin à prendre pour réussir dans la vie. Si cela peut arriver à certains élèves, ce n'est pas le cas de la majorité. C'est pourquoi, sans avoir à prendre une décision aujourd'hui, il est avantageux de réfléchir à tes objectifs professionnels et personnels.

Pour te permettre de réfléchir à tes projets de vie, nous te proposons l'exercice suivant :

Complète la phrase suivante :

Je vais avoir réussi ma vie quand...

Dans cette phrase, tu as identifié des éléments qui déterminent ta réussite. Explique pour quelles raisons ces éléments sont importants pour toi.

Maintenant, identifie un premier objectif que tu peux te fixer d'ici à la fin de ton secondaire et qui soit en lien avec ta vision de la réussite.

Nomme des moyens que tu peux prendre pour t'aider à atteindre ton premier objectif.

CONSEILS ET ASTUCES

- Sois spécifique et précis dans les buts que tu te fixes. Plus ils sont concrets, plus ils sont réalisables.
- Note tes buts et objectifs dans un agenda. Ainsi, tu pourras aussi noter les dates butoirs où tu devras avoir avancé sur les diverses étapes à franchir pour atteindre ce but.
- Dans la rédaction des diverses étapes à franchir pour atteindre ton but, prends bien soin d'être clair dans tes explications. Écris comment tu vas effectuer ta tâche à une date précise. Exemple : au lieu d'écrire Objectif : me mettre en forme, tâche spécifique et aller au gym, écris plutôt tous les lundi et mercredi à ton horaire, aller m'entraîner de 18 h à 19 h.
- Rencontre des gens qui ont atteint certains des projets de vie que tu t'as fixés et interviewe-les. Tu verras que leur expérience peut être très inspirante.
- Les projets de vie peuvent varier au cours d'une vie. Il est donc intéressant, une fois par année, de se rasseoir pour se demander à nouveau si ces projets correspondent toujours à nos ambitions.

Inspiré de <http://topachievement.com/philhumbert.html> et de <http://www.webmd.com/balance/change-for-good-15/how-to-reach-your-goals>



Ma confiance en moi

La confiance en soi permet d'affronter l'inconnu avec assurance et de croire qu'il est possible de réussir tant au plan scolaire que personnel. Il est possible que tu sois confiant dans certaines sphères de ta vie, mais cela ne semble pas t'amener à croire en tes capacités. Pour certaines personnes, cette difficulté à avoir confiance en soi peut être due à l'écart qui existe entre la personne qu'elle aimerait être et celle qu'elle perçoit être en ce moment.

Voici un premier exercice pour t'aider à améliorer ta confiance en toi :

Prends le temps de reconnaître tes forces et tes qualités afin d'avoir une image meilleure et plus positive de toi-même. Cela augmentera ainsi ta confiance en toi. Dans chacune des réponses que tu donneras, ne sois pas modeste et prends le crédit qui te revient.

Pense à deux situations où tu sembles avoir plus de facilité que les autres et où tu réussis assez bien. Explique ensuite ce qui, selon toi, fait en sorte que tu réussis bien.

Situation

Explication

Situation

Explication

Tu trouveras ci-joint une liste de cinquante qualités, sélectionne les qualités que tu te reconnais :

À l'écoute	Curieux(euse)	Méthodique
Aimable	Débrouillard(e)	Minutieux(se)
Ambitieux(euse)	Déterminé(e)	Observateur(trice)
Amusant(e)	Discipliné(e)	Optimiste
Astucieux(euse)	Drôle	Organisé(e)
Attentionné(e)	Dynamique	Ouvert d'esprit
Autonome	Énergique	Patient(e)
Aventureux(euse)	Esprit d'équipe	Persévérant(e)
Beau(belle)	Franc(che)	Poli(e)
Brillant(e)	Généreux(euse)	Rassurant(e)
Calme	Honnête	Respectueux(euse)
Charmant(e)	Humble	Sensible
Collaborateur(trice)	Imaginatif(ive)	Serviable
Conciliant(e)	Impliqué(e)	Sincère
Convaincant(e)	Indépendant(e)	Spontané(e)
Courageux(euse)	Intuitif(ive)	Tolérant(e)
Créatif(ive)	Loyal(e)	

Pour compléter la liste, demande à deux personnes en qui tu as confiance de te nommer tes trois principales qualités :

Première personne

Qualité 1

Qualité 2

Qualité 3

Deuxième personne

Qualité 1

Qualité 2

Qualité 3

CONSEILS ET ASTUCES

- Évite de te dévaloriser et cherche plutôt à avoir un discours positif envers toi et les autres.
- Accepte les compliments que tu reçois et évite de les rejeter.
- Prends une boîte ou crée un dossier virtuel. Dès que tu reçois un message positif, place-le à cet endroit. Lorsque tu manques de confiance, retourne vers cet endroit.
- Lorsque tu te lances un défi, divise-le en plus petites étapes et concentre-toi d'une étape à la fois pour viser une réussite à la fois.
- Pour éviter de refaire les mêmes erreurs, il faut parfois changer de méthodes.