

S'AUTO-ÉVALUER : QUESTIONS "MÉTA"

S'AUTO-EVALUER EFFICACEMENT PERMET:

- D'identifier et évaluer tes performances
- De comprendre mieux tes forces et faiblesses
 - De développer un plan d'actions
 - De te responsabiliser
 - D'être plus autonome
- D'**ETRE ACTEUR** de ta vie!

Pour chaque domaine, ou ceux que tu estimes les plus importants, selon la période que tu vis, voici une série de questions que tu peux te poser pour t'auto-évaluer en profondeur :

J'IDENTIFIE



Est-ce que je réussis? Est-ce que je m'en sors?
Si oui, grâce à quoi? Si non, à cause de quoi?
Suis-je satisfait.e de mon travail, de mon investissement?
Est-ce que quelque chose est compliqué pour moi?
Suis-je capable d'expliquer ce que j'apprends?
Quelles sont mes erreurs et comment les ai-je commises?
Suis-je capable d'utiliser mes apprentissages dans d'autres situations?

J'ANALYSE



Quelles seraient les améliorations à apporter?
De quoi aurais-je besoin?
Dois-je demander de l'aide?

J'AGIS



Comment puis-je faire mieux la prochaine fois?
De quoi je me sens capable pour avancer ?
Par quoi dois-je commencer?
Comment puis-je le planifier?