

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 ?

Tu as été en général trop optimiste ? Quelle est ta part de responsabilité dans ces résultats plus sévères ?

Tu as été trop pessimiste ? Qu'est-ce qui explique tes meilleurs résultats ?

Que vas-tu mettre en place l'année prochaine pour être plus réaliste ?



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 ce qui fais en sorte que le cours est facile pour toi :

Comment pourrais-tu améliorer le niveau de facilité des cours que tu as bien moins coté ?



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 ?

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



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 !

