|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **La perception globale** | **1** |

***→ J’exprime ce que je ressens lors d’une situation significative.***

|  |
| --- |
| **Je décris brièvement la situation :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Les réactions physiques que j’ai** |  | **Les sensations que je ressens** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Comment je suis touché émotivement** |  | **Les images que la situation provoque** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Les souvenirs que cela me rappelle** |  | **Les connaissances antérieures qui sont pertinentes** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **La conceptualisation de l’émotion**  | **2** |

***→ J’identifie l’émotion ou les émotions que la situation me fait vivre.***

|  |
| --- |
| **D’après moi, ce que je ressens, c’est…** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***→ Je réfléchis aux effets que cette ou ces émotions produisent sur moi.***

***→ Je décris les effets produits.***

***→ J’essaie de les expliquer.***

**Les effets sur mon niveau d’activation**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur la direction de mes comportements**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur l’aisance que je ressens**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les effets sur la perception que j’ai de moi**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **L’évaluation critique**  | **3.1** |

***→ J’évalue si ma façon de faire correspond aux exigences de la profession.***

1

***→ 11***

|  |  |
| --- | --- |
| **Je décris les comportements sur lesquels je me questionne.** | **Je fais correspondre à chacun les comportements professionnels attendus.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*Mes comportements correspondent bien aux exigences professionnelles.*

2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [ ] Tout à fait en accord | [ ] En accord | [ ] Incertain | [ ] En désaccord | [ ] Tout à fait en désaccord |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*Mes comportements correspondent bien aux exigences professionnelles.*

31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [ ] Tout à fait en accord | [ ] En accord | [ ] Incertain | [ ] En désaccord | [ ] Tout à fait en désaccord |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*Mes comportements correspondent bien aux exigences professionnelles.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [ ] Tout à fait en accord | [ ] En accord | [ ] Incertain | [ ] En désaccord | [ ] Tout à fait en désaccord |

***→ J’identifie les comportements qu’il serait souhaitable de modifier :***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **L’évaluation critique**  | **3.2** |

***→ Si je décide de changer certains comportements…***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Qu’est-ce que cela va exiger de moi?** |  | **Que vais-je y gagner?** |
|  |  |  |
| **Les efforts à faire** |  | **Ce que je vais en retirer** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Le niveau de difficulté envisagé** |  | **Mes besoins personnels qui seront mieux satisfaits** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 ***→ Quelles actions concrètes vais-je entreprendre?***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **La mise en application**  | **4** |

***→ J’ai entrepris des actions concrètes pour changer certains comportements.***

***J’ai mis en application des moyens ou des actions que j’avais choisis pour développer cette habileté professionnelle…***

***Et à la lumière des résultats obtenus…***

***→ Est-ce que j’ai été capable de réaliser les moyens d’action choisis tel que je l’avais prévu?***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***→ Au bout du compte, est-ce que mes choix d’action étaient les bons?***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***→ J’évalue maintenant les retombées de mes actions…***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * En précisant mes besoins personnels maintenant mieux satisfaits
 |  | * En identifiant les améliorations apportées à mon agir professionnel
 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Identification de l’habileté :** |  |  | ***Étape d’apprentissage :*** |
|  |  |  | **L’attribution de signification**  | **5** |

***→ Après avoir réfléchi sur la portée des moyens ou des actions que j’avais choisis pour développer cette habileté professionnelle…***

Je réalise en schéma qui décrit de façon cohérente les impacts des actions entreprises sur mon action professionnelle

|  |
| --- |
|  |

***→ Je formule une synthèse des nouveaux éléments que j’ai maintenant acquis***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |