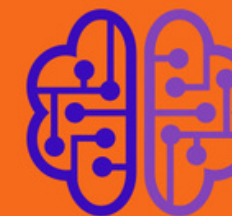


Crée ton chemin

1-3

**Renforcement de la Confiance en Soi
pour la Réussite des Examens**



Crée ton chemin

liste au moins 3 réussites ou fiertés

.....
.....
.....

pour chaque réussite rempli le tableau tableau réussites



Pour t'aider à remplir ce tableau, , tu peux te référer aux listes de compétences et de ressources fournies (ces suggestions sont là pour t'aider, mais tu peux également utiliser d'autres termes ou idées).

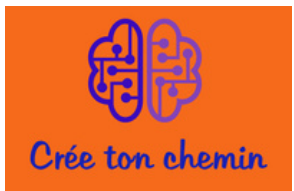
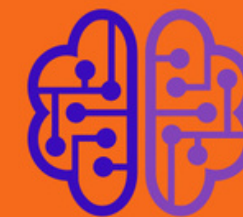


Tableau des réussites

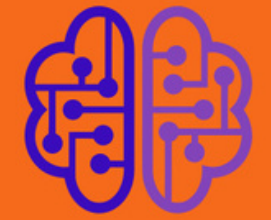
Les réussites	Compétences mobilisées	Ressources dont j'ai besoin pour y arriver	Ce que j'ai bien fait	Ce que j'aurais pu mieux faire



Crée ton chemin

liste des compétences

Adaptabilité Adaptation au changement Adaptation à la diversité Attention aux détails
Autonomie Collaboration Communication Communication interpersonnelle
Compétences numériques Connaissance technique Créativité Création de contenu
Développement personnel Diplomatie Discrétion Empathie Esprit critique
Esprit d'adaptation Esprit d'analyse Esprit d'entreprise Esprit d'équipe Esprit de
collaboration Esprit de communication Esprit de compétition Esprit de confiance
Esprit de coordination Esprit de créativité Esprit de décision Esprit de fiabilité
Esprit de leadership Esprit de performance Esprit de planification Esprit de recherche
Esprit de résolution de problèmes Esprit de service Esprit d'engagement Esprit d'écoute Esprit
d'initiative Esprit d'innovation Esprit d'ouverture Esprit de responsabilité Esprit de synthèse Esprit
du travail d'équipe Esprit positif Expertise sectorielle Fiabilité Flexibilité Gestion des bases de
données Gestion des conflits Gestion des documents Gestion des émotions Gestion des
informations Gestion des priorités Gestion du budget Gestion du temps Intelligence
émotionnelle Leadership Leadership situationnel Méthode de travail Organisation Ouverture
d'esprit Patience Persévérance Persuasion Planification Priorisation des tâches Présentation orale
Prise de décision Relation client Réactivité Rigueur Savoir écrire Sens de l'initiative Sens de
l'organisation Sens du service Travail d'équipe Travail sous pression

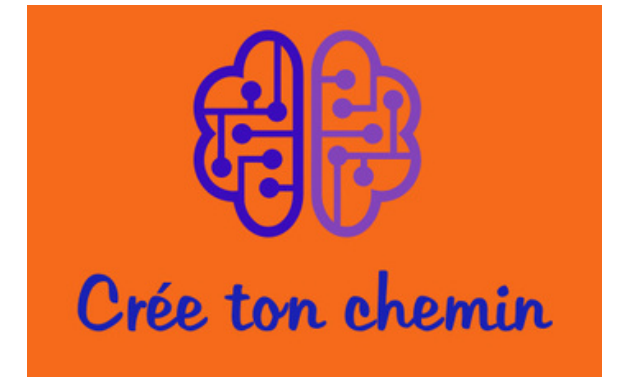


Crée ton chemin

Liste des ressources

Analyse préalable Anticipation Appui professionnel Calme Capacité d'adaptation Cohérence
Collaboration Communication Concentration Confiance en soi Créativité Détermination Discipline
Documentation Écoute active Élaboration de stratégies Élaboration de plans Énergie Enthousiasme
Esprit critique Études de marché Exercices de relaxation Flexibilité Focalisation Gestion de projet
Gestion du temps Imagination Information Innovation Inspiration Leadership Logistique Méditation
Motivation Objectifs clairs Observation Organisation Patience Persévérance Planification
Préparation mentale Rédaction Recherche Résolution de problèmes Réseautage Rigueur Sagesse
Savoir-faire Sens des responsabilités Sérénité Souplesse Stratégie Synchronisation Synthèse
Techniques de relaxation Ténacité Travail d'équipe Vision claire Visualisation Volonté Volonté
d'apprendre Volonté de réussir Zenitude Zèle

Posez Votre Intention et Activez Vos Ressources



J'ai l'intention de

Mes ressources internes , mes forces.....
.....
.....

Mes points de vigilance.....
.....

Ma devise.....

Vas y !



Crée ton chemin

Questionnaire Visualisation Examen

1-Que manges tu le matin au petit déjeuner?

2-Quelle est ta routine du matin?

3-Quel est le nom de l'examen pour lequel tu te prépares?

4-Quelle est la matière où le sujet de cet examen?

5-Où se déroulera l'examen? (Précise si c'est dans une salle de classe, un laboratoire, ou un autre lieu) (si c'est ton établissement ou un autre)

6-À quelle date et à quelle heure est prévu l'examen?

7-Quel est le format de l'examen? (Écrit, oral, pratique)

8-Y a-t-il autre chose que tu aimerais partager sur le déroulement de l'examen ?