

Je mesure mon engagement

A) Pour chacune des phrases suivantes, encercle le chiffre qui correspond le plus à ton comportement habituel.

B) Place un X au début de chaque énoncé portant sur un point que tu désires améliorer.

C) Choisis les deux énoncés prioritaires (encercle leur numéro) portant sur un aspect que tu veux améliorer d'ici la prochaine rencontre.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> 1	Je suis les consignes de l'enseignant pour les travaux scolaires.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 2	Je termine les travaux scolaires que je commence.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 3	Je fais une liste de mes buts et je m'y réfère souvent.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 4	Je planifie mon temps pour la réalisation de mes travaux scolaires.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 5	Je me souviens de mes succès afin d'être optimiste face à de nouveaux défis.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 6	Je trouve des moyens pour maîtriser mes pensées négatives.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 7	Je permets aux autres de m'aider.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 8	J'aide les autres sans me négliger.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 9	Je demeure concentré sur mon travail jusqu'à ce qu'il soit terminé.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 10	J'accepte les suggestions des autres pour réaliser mes travaux scolaires.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 11	Je travaille d'une façon régulière pour réussir mes études.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 12	J'essaie plusieurs solutions lorsque je vis une difficulté.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 13	J'encourage les autres lorsqu'ils ont des difficultés scolaires.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 14	Lorsque je ne réussis pas une tâche, j'en analyse les raisons.				1 2 3 4 5

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> 15	Je fais les travaux scolaires que j'aime le moins en premier.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 16	Je peux diviser un long travail en plusieurs étapes facilement réalisables.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 17	Je me récompense périodiquement pour les progrès réalisés.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 18	J'apprécie les conseils des autres.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 19	Lorsque je ne comprends pas un travail, je cherche les informations ou je demande de l'aide.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 20	Je vérifie périodiquement mes progrès et fais les ajustements nécessaires.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 21	Je suis persévérant dans mes efforts malgré mes erreurs.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 22	Je me donne des objectifs que je suis capable de réaliser.				1 2 3 4 5
<input type="checkbox"/> 23	J'accepte de faire des erreurs pour apprendre.				1 2 3 4 5

Énoncés prioritaires à travailler :

Objectifs à atteindre :
