

Questionnaire d'autoévaluation de la **régulation** (analyse et adaptation)

Répondez le plus honnêtement possible aux 22 items suivants. Selon que la proposition s'applique **nullement**, **partiellement** ou **totalemment** à vous pour l'ensemble des activités d'apprentissage (AA) de votre programme, répondez par une note comprise entre 0 et 10.

Il peut être utile de répéter l'exercice au cours du quadrimestre.

| | | S3 | S5 | S8 | S11 | S14 |
|-----|---|----|----|----|-----|-----|
| 1 | Je me suis procuré les syllabi et/ou les livres de références. | | | | | |
| 2 | Ma prise de note est complète. | | | | | |
| 3a | Je possède des supports de cours « étudiables » élaborés par moi-même. | | | | | |
| 3b | Je possède des supports de cours « étudiables » élaborés par un(e) condisciple et je maîtrise ces supports à 100%. | | | | | |
| 4 | Mes supports de cours « étudiables » sont complets / à jour. | | | | | |
| 5 | Mes supports de cours « étudiables » sont corrects. | | | | | |
| 6 | Mes supports de cours « étudiables » sont clairs. | | | | | |
| 7 | Mes supports de cours « étudiables » sont structurés / organisés. | | | | | |
| 8 | Mes supports de cours « étudiables » sont compris. | | | | | |
| 9 | Mes supports de cours « étudiables » sont rangés / classés. | | | | | |
| 10 | Je suis capable d'expliquer la matière à quelqu'un qui n'aurait pas suivi ces cours. | | | | | |
| 11 | Lorsque je suis incapable de ré-expliquer une matière j'interpelle l'enseignant / un condisciple au cours suivant. | | | | | |
| 12a | J'ai réalisé des outils d'étude adaptés aux AA : carte heuristique, table des matières, formulaire, tableau, etc. | | | | | |
| 12b | Je possède des outils d'étude adaptés aux AA réalisés par un(e) condisciple et je me suis déjà familiarisé avec ces outils. | | | | | |
| 13 | Mes supports de cours « étudiables » sont mémorisés à 75%. | | | | | |

Réussir sa première année (2)

| | | S3 | S5 | S8 | S11 | S14 |
|----|---|----|----|----|-----|-----|
| 14 | Sur les 10 derniers jours, j'ai travaillé au moins une fois sur le support « étudiable » de chaque AA. | | | | | |
| 15 | Je m'organise pour que chaque AA garde l'importance relative qu'elle mérite par rapport aux autres. | | | | | |
| 16 | Je me suis renseigné sur la forme des examens et les exigences des enseignants. | | | | | |
| 17 | Je travaille dans un environnement favorable (local aéré, gsm et/ou smartphone éteints, ordinateur sans connexion aux réseaux sociaux, bureau rangé ; si nécessaire, musique <i>instrumentale</i> pour masquer les bruits de fond). | | | | | |
| 18 | Si je suis découragé face à une tâche trop conséquente, je divise mon travail en tâches acceptables et ... entame directement la 1ère partie. | | | | | |
| 19 | Je barre sur mon planning les tâches réalisées. | | | | | |
| 20 | J'écris sur mon planning les tâches postposées. | | | | | |
| 21 | Je partage avec des condisciples / mes proches / mes enseignants les joies / les difficultés que je rencontre. | | | | | |
| 22 | Je suis régulièrement satisfait de mon travail et je peux penser à m'offrir une brève « récompense » bien méritée. | | | | | |
| | Total (xxx/220) : | | | | | |

Echelle d'évaluation

| | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| 210 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 180 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 150 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 120 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 90 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 60 | griser | griser | griser | griser | griser |
| 30 | griser | griser | griser | griser | griser |
| | semaine 3 | semaine 5 | semaine 8 | semaine 11 | semaine 14 |



Bernard JANSSENS

D'après HOUART Mireille, *Réussir sa première année*, Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2013