

Fiche de définition des objectifs

Compétence métacognitive visée : améliorer l'autorégulation, la motivation et la participation

Quand utiliser cet outil ?

Utiliser la fiche de définition des objectifs : au début d'une unité d'apprentissage, au cours de l'année (à intervalles réguliers) ou quand tu souhaites changer tes objectifs.

Qu'est-ce que tu vas faire ?

Pense à quelque chose que tu veux accomplir à l'école ou pour toi-même. Cela peut être quelque chose que tu veux apprendre, améliorer ou pour lequel tu veux redoubler d'efforts.

De quoi as-tu besoin ?

Une feuille pour noter les objectifs, un crayon ou un stylo, des marqueurs ou des crayons de couleur (facultatifs), une enveloppe ou un dossier, de la bonne humeur et l'envie d'essayer !

Comment l'utiliser ?

- Note tes objectifs en termes simples.
- Réfléchis à ce que tu peux faire pour les atteindre.
- Note quand et où tu veux essayer.
- À la fin de la semaine, fais le point : est-ce que tu as réussi ? Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'est-ce que tu peux améliorer ?

N'oublie pas : ton objectif t'appartient. Fais de ton mieux et n'abandonne pas !

À propos de cet outil

Tout d'abord, tu écris ton nom pour montrer que c'est ton objectif. Ensuite, tu écris ton objectif, c'est-à-dire quelque chose que tu veux essayer de faire, comme mieux te concentrer ou finir tes devoirs. Puis, tu réfléchis à ce que tu peux faire pour y arriver (par exemple, demander de l'aide, organiser ton temps). Tu indiques quand et où tu vas essayer, par exemple en classe ou à la maison. Enfin, tu notes comment tu t'en es sorti(e), ce qui t'a aidé(e) ou ce que tu ferais différemment. De cette façon, tu suis tes progrès et apprends à t'améliorer étape par étape !

Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

1. Garde l'ancienne feuille pour suivre tes progrès et choisis si tu veux poursuivre le même objectif ou en tester un nouveau.
- 2 . Met à jour ton objectif chaque semaine ou dès que tu en ressens le besoin, en ajoutant de petites étapes pour t'améliorer encore plus !

FIXER DES OBJECTIFS

DATE: _____

Étape	Ma réponse 🖋️
1. Mon objectif en termes simples	
2. Qu'est-ce que je peux faire pour l'atteindre?	
3. Quand et où je vais essayer?	
A la fin de la semaine...	
✅ Est-ce que j'ai réussi ? (Oui / Non)	
🌟 Qu'est-ce qui s'est bien passé ?	
🔄 Qu'est-ce que je peux mieux faire?	