

### Activité « La démarche réflexive en tant qu'étudiant, support à la formation, à la motivation et au projet professionnel »

**Objectif :** mettre en place une démarche réflexive en tant qu'étudiant en support à la formation, à la motivation et au projet professionnel

**Consignes :** dans cette activité vous allez être guidé dans une démarche réflexive personnelle en tant qu'étudiant. Des questions vous sont proposées, vous pouvez en identifier d'autres qui correspondront plus particulièrement à votre propre démarche. Prenez le temps de vous interroger et de répondre précisément et personnellement. *Soyez concis (300 caractères maximum par réponse).*

**Nom prénom :**

**Etape 1.** Décrivez le plus précisément et le plus concrètement possible un projet ou une expérience réalisée dans le cadre de votre formation :

Quel était le contexte ?
Quelle était la durée ?
Combien de personnes étaient impliquées ?
Quels étaient les objectifs de formation ?
Quels moyens ou quelles ressources ont été utilisés ?

Quelles connaissances/démarches ont été utilisées ?
Quelles actions ont été réalisées ?
Expliciter le plus précisément possible le déroulement de ce projet ou de cette expérience académique.
Autres questions possibles (perso) ?

**Etape 2.** Identifiez et explicitez avec vos propres mots les enjeux, interrogez-vous sur votre projet :

Ce projet m'a-t-il semblé facile/simple/compliqué/difficile ?
Qu'est-ce qui a été compliqué pour moi ?
Qu'est-ce qui a été aisé pour moi ?
Qu'est-ce qui a été compliqué pour l'équipe ?

Qu'est-ce qui a été aisé pour l'équipe ?
Qu'est ce qui a été réussi ?
Autres questions possibles (perso) ?

**Etape 3.** Essayez d'analyser cette expérience en tant qu'observateur, de prendre du recul, de vous mettre à distance pour mieux comprendre :

Que m'a appris ce projet/cette expérience ?
Ai-je été suffisamment investi ?
Pourquoi ?
Quelles nouvelles compétences ai-je développé ?
Quels sont mes points d'amélioration ?

Qu'est-ce que j'ai apprécié ?
Qu'est-ce qui m'a déplu ?
Pourquoi cela s'est-il passé ainsi ?
Autres questions possibles (perso) ?

**Etape 4.** Se donner des axes d'action, construire du positif :

Qu'est-ce que je dois mettre en place pour positiver cette expérience ?
Qu'est-ce que je dois développer ?
Comment ?
Qu'aurais-je pu faire différemment ?
Autres questions possibles (perso) ?

### Etape 5. Réinvestir :

Qu'est-ce que j'ai appris au cours de cette expérience/ce projet ?
Comment pourrais-je le réinvestir dans ma formation ?
Dans quelles situations semblables ?
Est-ce que je peux partager ces conclusions avec d'autres personnes ?
Est-ce que je peux échanger avec d'autres personnes à propos de ces conclusions ?

Vous pouvez recommencer (même plusieurs fois) ce type de démarche à propos d'un autre événement.