







Auto-évaluation : ma posture, mes attitudes




Fiche dédiée à la classe de 2^{de} CAP ; à continuer en T^{le} CAP

I. Mes attitudes dans la vie - Notez les attitudes suivantes par 1 , 2  ou 3 
 Entourez votre note :

| | Seconde CAP | Terminale CAP |
|---|-------------|---------------|
| Je suis assidu dans mes activités. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je suis ponctuel à mes rendez-vous. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je m'intègre bien dans les groupes. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'écoute les autres. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je suis capable de faire des démarches par moi-même. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je prends des initiatives. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je m'investis facilement dans divers projets. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je respecte les autres. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je respecte le matériel et les infrastructures. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je porte des tenues adaptées aux contextes. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'adapte mon comportement et mon langage aux contextes. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Totaux des points : | / 33 | / 33 |

II. Mes attitudes en cours - Notez les attitudes suivantes par 1 , 2  ou 3 
 Entourez votre note :

| | Seconde CAP | Terminale CAP |
|---|-------------|---------------|
| Je m'installe calmement et je sors mes affaires. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'assiste à tous les cours. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je respecte les horaires de cours. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je m'intègre au groupe classe. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'écoute les consignes de travail. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'écoute mes autres camarades lorsqu'ils s'expriment. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je cherche à comprendre mes erreurs. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je comprends les consignes écrites. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je participe oralement. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je questionne si je ne comprends pas. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je respecte la prise de parole. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'ose m'exprimer devant les autres. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'ai une posture physique adaptée en classe. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Totaux des points : | / 39 | / 39 |

III. Mes habitudes de travail - Notez les attitudes suivantes par 1  , 2  ou 3 
Entourez votre note :

| | Seconde CAP | Terminale CAP |
|---|-------------|---------------|
| Je sais lire et surligner l'essentiel (consignes, documents). | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Dans un document, je fais la différence entre l'énoncé, les consignes, les ressources, les annexes... | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je sais prendre des notes. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'apprends mes cours. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je résume mes cours sous forme de fiches ou de schémas. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'aime bien qu'on me fasse réciter mes cours ou travailler avec quelqu'un. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je prends soin de me déconnecter pour travailler dans le calme. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je fais toujours le travail personnel. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je revois mes synthèses, et pas seulement pour les évaluations. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Je m'intéresse à l'actualité (journal TV, presse, Internet). | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| J'aime faire des recherches sur Internet quand un cours m'intéresse. | 1 - 2 - 3 | 1 - 2 - 3 |
| Totaux des points : | / 33 | / 33 |

**Conclusion : dans quel domaine vos attitudes sont-elles les plus positives ? Dans la vie ou en cours ?
Qu'en pensez-vous ?**

Quelles sont vos habitudes de travail ? Que pourriez-vous améliorer et comment ?

IV. Les intelligences multiples : Howard Gardner (né en 1943, USA) et Bruno Hourst (né en 1949, France)

- a) Avez-vous entendu parler des intelligences multiples ? Oui / Non
b) Pouvez-vous deviner de quoi il s'agit ? Pourriez-vous en imaginer certaines ? Lesquelles ?

- c) Regardez la vidéo (4 minutes environ) <https://www.youtube.com/watch?v=DCanko5Xhys>
d) Notez ce que vous avez-compris :

- e) Regardez la vidéo de nouveau, et notez les 8 formes d'intelligence qui sont mentionnées.

- f) D'après vous, quelles sont vos formes d'intelligence majeures ?

- g) Participez au test des intelligences multiples et comparez les résultats avec ce que vous pensiez de vous-même (question f). Indiquez vos intelligences dominantes et dites si vous êtes plutôt d'accord ou plutôt surpris par les résultats.

Attention, il s'agit d'un test à l'instant T, qui vous permet de prendre conscience de vos points forts du moment. Gardez bien en mémoire que l'être humain évolue à chaque instant.

- h) Que pourriez-vous en déduire ? Comment pourriez-vous utiliser ces intelligences pour faciliter vos habitudes de travail et donc favoriser vos chances de réussite ?
