



EXERCICE 1

Date :

Remplissez le tableau ci-dessous et donnez-vous (honnêtement !) **une note de 0 à 10** pour chaque paramètre.

La prise de conscience de vos émotions conditionne directement la qualité de l'apprentissage **pour les 5 autres composantes**.

Il s'agit d'une habitude à prendre à l'aide d'une concentration régulière sur les points cités dans le tableau. Cet exercice devra donc être fait **aussi souvent que possible**. Ceci dit, sur ce premier exercice, datez-le. Vous aurez à le refaire lors de la première révision et pourrez ainsi constater vos progrès car vous aurez travaillé sur les compétences les moins bien notées...

COMPÉTENCE

NOTE SUR 10

Le plus souvent, vous savez comment vous vous sentez

Vous êtes attentif à vos modifications physiologiques en relation avec vos sentiments

Vous prenez conscience de vos sentiments dès leur naissance

Généralement, vous comprenez la cause de vos changements d'humeur

Vous savez faire le lien entre un évènement et un sentiment

Vous êtes capable de verbaliser une émotion

TOTAL