

Préparation aux jurys

Après les examens, et dans ce contexte de confinement, pas facile de garder la motivation au top pour aborder les jurys.

Ce kit se propose de t'aider à :

- garder ta motivation,
- t'auto-évaluer dans ton travail,
- te présenter oralement.



Motivation 1

Plusieurs théories de la motivation peuvent t'aider à te poser de bonnes questions pour rester engagé...

- Ce que tu fais est-il important? Rappelle-toi souvent ce que représente tes études pour toi et le projet que tu t'apprêtes à rendre en particulier.
- Te sens-tu compétent? Es-tu fier? T'es-tu surpassé? As-tu compris des trucs?
- As-tu eu une marge de manœuvre, un sentiment de contrôle? As-tu pu t'approprier les consignes, les interpréter, faire passer un message?



Motivation 2

POURQUOI FAISONS-NOUS CE QUE NOUS FAISONS ?



La motivation intrinsèque représente le plaisir que tu as à faire des choses, la motivation extrinsèque représente les points que tu vises. Dans tes projets, il est important d'aussi te faire **plaisir**.



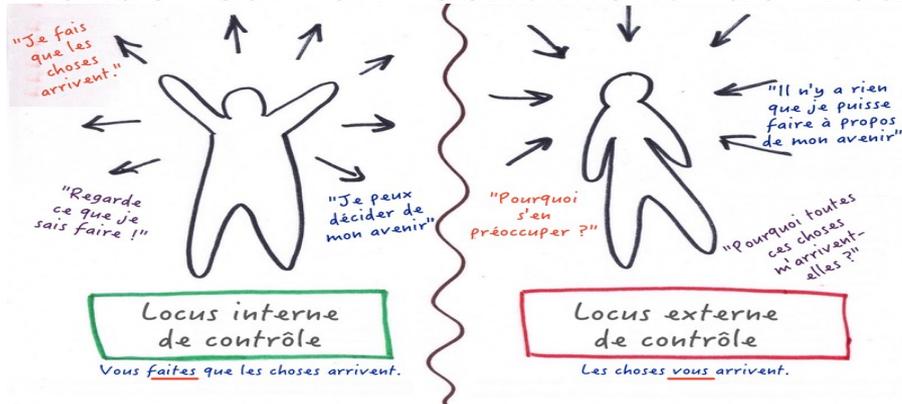
Motivation 3

En général, comment t'expliques-tu ce qui t'arrive ?

Locus de contrôle
LIEN ENTRE L'ACTION ET LE RÉSULTAT
attribution causale



Plus on se dit qu'on est responsable de ce qui nous arrive, plus on le contrôle. Cela entraîne un cercle vertueux fondé sur un **sentiment de réussite mérité**.



Autoévaluation

En l'absence de tes enseignants physiquement à tes côtés, tu dois apprendre à compter sur toi-même et te dire :
« Ok, maintenant c'est bon, j'ai mené mon projet là où je voulais qu'il soit, et j'en suis fier. »

Pour faire ton autoévaluation tu te poses la question : « **Avec ce projet, je serai content de moi si...** »

- J'ai respecté les consignes,
- J'ai appris des trucs,
- J'ai dépassé mes difficultés,
- J'ai respecté le cadre que je m'étais donné,
- J'ai appris sur moi-même,
- Je suis fier de moi,
- J'ai pris du plaisir...

Si tu as rempli ces critères, c'est peut-être intéressant que tu en dises un mot lors de ta présentation. C'est ton **regard réflexif**.



Présentation orale avant

Il est important de maîtriser parfaitement ton sujet, les messages et les mots clés à faire passer. Tu prépares un **plan** :

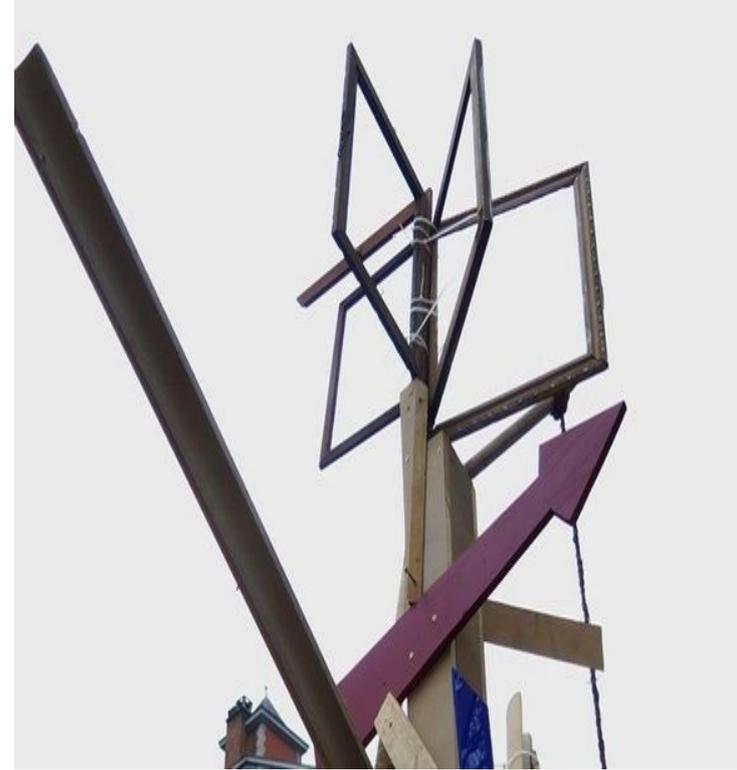
- Ce que tu as voulu faire,
- Ce que tu as mis en place,
- Comment ça fonctionne

Et puis, en rapport avec l'**autoévaluation** :

- En quoi tu t'es dépassé,
- Les difficultés que tu as rencontrées et que tu as surmontées,
- Ce que tu as appris sur toi-même.

Puis, avec ton plan, programme-toi mentalement, en visualisant le bon déroulement de ta présentation, étape par étape. Imagine-toi en train de faire une **présentation géniale**.

- Dédramatise : personne n'est parfait.
- Relativise : tout le monde y passe.
- Relaxe-toi par des exercices d'assouplissement... respire profondément avec le ventre.



Présentation orale pendant

Lors du confinement, ta présentation s'effectue par écran interposé.

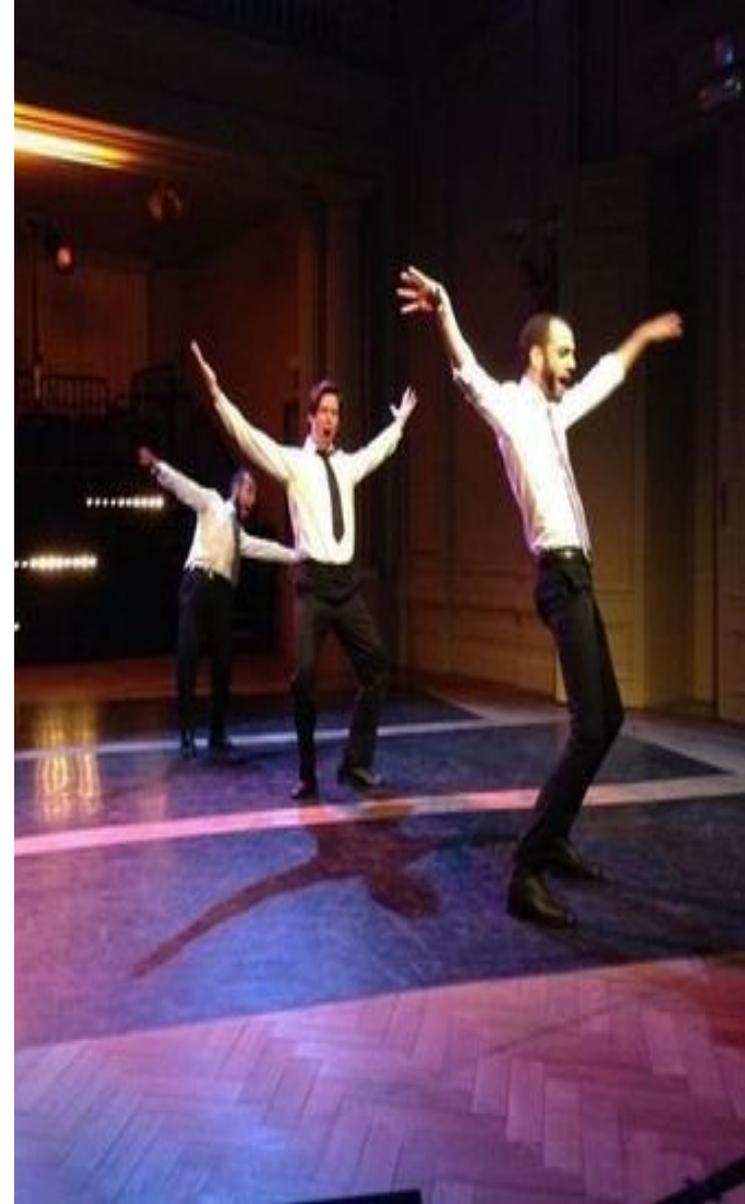
On « dit » que nous sommes compris à 7% par les mots, 38% par le ton et 55% par la gestuelle. Or, l'écran chamboule la donne sauf en ce point : **la passion et l'enthousiasme sont contagieux !**

Reprenons ces 3 aspects :

- Les mots : Respire. Ne t'excuse pas tout le temps. Ne te laisse pas déstabiliser. Évite de camper sur tes positions, donc sois **ouvert aux échanges et aux critiques**. On dit qu'il faut regarder chacun, peut-être peux-tu adresser une parole à chacun...
- Le ton : Attaque tes phrases avec assurance, ne laisse pas tomber ta voie, articule... Ton accent ? garde-le, c'est toi !
- La gestuelle : Assis sur ta chaise, maintiens ton corps droit et tes pieds à plat, « **ancrés dans le sol.** » Sois dynamique, souriant.

Stop aux pensées envahissantes : « Ça y est, je vais encore rater... » Ne te demande pas pendant que tu parles si ça va bien ou pas.

Garde de l'eau près de toi : « **quand tu sèches, tu bois !** »



Sinon...

Tu le sais, nous sommes toujours à tes côtés. N'hésite pas à nous joindre pour tout avis ou conseil.

- Charbaut.celia@saint-luc.be
- Quoilin.marilyn@saint-luc.be
- Voos.marie-catherine@saint-luc.be

Tu vas bientôt pouvoir souffler.

Vivement qu'on se retrouve... **en vrai !**

