

Compétences personnelles – Autoréflexion: Prise de conscience de ses propres forces et faiblesses

L'image qu'une personne a d'elle-même n'est jamais neutre; elle implique une autoévaluation et est donc liée à l'estime de soi. Ce moyen didactique liste les critères d'observation et les outils nécessaires au suivi du processus.

Deux éléments du concept de soi influencent fortement l'estime de soi: la conviction de posséder des compétences, c'est-à-dire la confiance en soi, et le sentiment d'efficacité personnelle. Celui-ci se base sur l'estime qu'une personne a d'elle-même non seulement pour réagir de manière adéquate dans une situation précise, mais aussi pour atteindre les résultats escomptés.

L'éducation physique et sportive donne régulièrement aux élèves l'occasion d'évaluer leurs propres forces et faiblesses, et celles d'autrui, ainsi que de réfléchir aux résultats obtenus.



Thème transversal: Prise de conscience de ses propres forces et faiblesses

Source: geps.ch – Qualité dans l'éducation physique et sportive



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO