

C'est l'heure du suivi !

Prends quelques minutes pour réfléchir à la leçon Prends soin de toi d'aujourd'hui.

Étape 1 :

Évalue ton niveau actuel de **connaissances** en cochant chacune des cases applicables.

	Pas encore	Ça s'en vient	Oui
Je suis capable de reconnaître les signes qui indiquent que je suis stressé.e ou que j'ai des difficultés .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je comprends l' importance de prendre soin de soi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je connais plusieurs stratégies d'autosoins à utiliser quand je suis stressé.e ou que j'ai des difficultés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais quand je dois demandeur de l'aide .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Étape 2 :

Dans quelle mesure as-tu **confiance** en ta capacité à mettre en pratique ces nouvelles compétences dans **une situation réelle**? Encerle l'un des encadrés ci-dessous.

Dans l'ensemble, j'ai très confiance en ma capacité à dire et à faire ce qu'il faut quand je suis stressé.e ou que j'ai des difficultés.	Ça s'en vient! J'ai besoin de réviser et de m'exercer davantage afin d'avoir plus confiance en ma capacité à mettre en pratique ces compétences dans une situation réelle, mais dans l'ensemble, je sens que je suis sur la bonne voie.	Je pense que j'ai besoin de plus de temps pour me familiariser avec ces nouvelles informations et savoir comment les mettre en pratique dans une situation réelle.
--	---	--

Étape 3 :

As-tu des **commentaires** pour ton enseignant.e ou des **questions** à lui poser? Écris-les dans l'espace ci-dessous :