

Travail de session **ÉCRIT -20pts**

Voici ce que vous devez remettre :

- **Votre OBJECTIF INSPIRANT**
 - Un objectif qui vous **ATTIRE**, que vous pouvez faire des actions au **MINIMUM 3x/semaine**
- **Votre MEILLEUR SCÉNARIO** : Toutes les conséquences **POSITIVES** associées au fait **D'ATTEINDRE** votre objectif.
- **Votre PIRE SCÉNARIO** : Toutes les conséquences **NÉGATIVES** associées au fait de **NE PAS ATTEINDRE** votre objectif.
- **Votre POURQUOI INSPIRANT** : Pourquoi c'est important pour vous d'atteindre votre objectif? (7 pourquoi)
- Vos **ACTIONS** qui respectent les critères suivants :
 - **Spécifiques** : Utilisez des verbes **D'ACTION** (pas d'auxiliaires être ou avoir)
 - **Mesurables**: Combien de fois par jour ou par semaine voulez-vous faire ces actions?
 - **Temporels** : **QUAND** précisément prévoyez-vous faire ces actions? Quels jours précis? À quelle heure?
- Votre Tableau de **20 CONCEPTS**

IMPORTANT

- Vous devez me remettre votre travail écrit via LEA – Vous recevrez un message dans OMNIVOX à cet effet.
- Vous me remettez votre travail en **FORMAT WORD**.
- Nommez votre fichier avec une brève description de votre objectif. Par exemple "Perte-de-poids.doc" pour quelqu'un qui avait l'objectif de perdre du poids.

Critères

- Travail à l'ordinateur. Caractères à 12.
- J'ai **TOUTES** les parties demandées (voir ci-haut).
- Les actions de votre objectif respectent les critères **SMART**.
- Vous avez choisi 20 concepts **PERTINENTS** pour expliquer vos comportements et émotions.
- Vos explications des concepts sont **CLAIRES** et **JUSTES**.
- Vous présentez vos 20 concepts **NUMÉROTÉS** et à l'intérieur d'un **TABLEAU** à 2 colonnes comme celui-ci (vous pouvez copier-coller ce tableau dans votre travail si vous le désirez).

CONCEPTS	ILLUSTRATIONS
1.	
2.	
3.	
4.	
ETC.	

Précisions

- Vous pouvez utiliser le même concept plus d'une fois tant que vous l'utilisez pour expliquer des **COMPORTEMENTS DIFFÉRENTS**.
- Vous pouvez aussi utiliser **PLUSIEURS** concepts différents pour expliquer un **MÊME** comportement.

Pour vous aider, voici une liste de concepts pertinents

Notez que cette liste n'est pas nécessairement complète. Il est possible de trouver d'autres concepts pertinents.

BEHAVIORISME

- Conditionnement classique (décortiqué, SI, RI, etc)
- Conditionnement opérant (décortiqué, S-R-C)
- Renforcement positif
- Renforcement négatif
- Puniton positive
- Puniton négative
- Apprentissage social

HUMANISME

- Incongruences (spécifiez le type)
- Besoins de la pyramide de Maslow (spécifiez lequel)
- Considération positive inconditionnelle
- Considération positive conditionnelle
- Processus INTERNE d'évaluation
- Processus EXTERNE d'évaluation

PERCEPTION

- Des pensées limitantes (distortions cognitives) - Précisez le type
- Formulation de l'alternative

PSYCHANALYSE

- Les instances de la personnalité (Ça, moi, surmoi)
- Les mécanismes de défense (sauf le refoulement)
- Les fixations (précisez le stade)

MOTIVATION

- Conflits de motivation (précisez le type)

STRESS

- Les différents types de coping (précisez lequel)
- Soutien social
- Les étapes du stress (alarme, résistance, épuisement)

SUGGESTIONS

Toujours pour vous aider, voici différentes dimensions de votre processus vers l'atteinte de votre objectif que vous pourriez vouloir expliquer :

1. Expliquez pourquoi vous n'avez pas agi **AVANT** votre défi, expliquez vos craintes, vos peurs, etc.
2. Expliquez vos difficultés **PENDANT** votre défi et leurs impacts.
3. Expliquez l'impact de vos **PROGRÈS** sur votre motivation, votre perception de vos capacités, etc.
4. Si vous avez atteint votre objectif, expliquez ce qui vous a permis de le faire.
5. Si une partie de votre objectif n'est pas atteint, expliquez ce qui vous a nuit/empêché de l'atteindre.