



Profil d'apprenant

Devenez plus autonome & performant

John DOE
27 octobre 2025

CONFIDENTIEL

Personne évaluée

Nom	J. DOE
Sexe	Homme
Âge	35 ans
Langue	Français
Nationalité	Français

Évaluation

Passation	23 août 2024
Durée	7 min 7 s
Difficulté	Simple
Stress	Très détendu(e)
Concentration	Distrait(e)

De l'intérêt de se connaître en tant qu'apprenant

Le test que vous avez passé a permis d'évaluer votre profil d'apprenant. Chacun de nous a des expériences de vie différentes qui influencent notre manière de voir le monde, nos comportements et nos habitudes. C'est ce qui fait de vous un apprenant unique.

Vous pouvez vous demander pourquoi il est important d'apprendre efficacement à une époque où la technologie semble capable de tout faire pour vous. Il peut être tentant de s'appuyer sur une recherche internet, une intelligence artificielle ou une application. Mais votre capacité à comprendre et à influencer le monde repose toujours sur la connaissance — une information que vous avez totalement assimilée. En effet, apprendre, c'est rendre intime ce qui nous est extérieur.

À l'heure où les savoirs et les compétences sont de plus en plus complexes, multiples et rapidement obsolètes, il devient capital de mieux vous connaître en tant qu'apprenant. Savoir adapter votre pensée ou vos actions en fonction des situations, comprendre et optimiser votre fonctionnement, interagir efficacement avec les autres... Tout cela vous apportera la liberté de devenir la personne que vous voulez être et de mener la vie que vous désirez.



Les analphabètes du 21^e siècle ne seront pas ceux qui ne savent pas lire et écrire. Ce seront ceux qui ne savent pas apprendre, désapprendre et réapprendre.

— Alvin Toffler (1970). *Future Shock*.

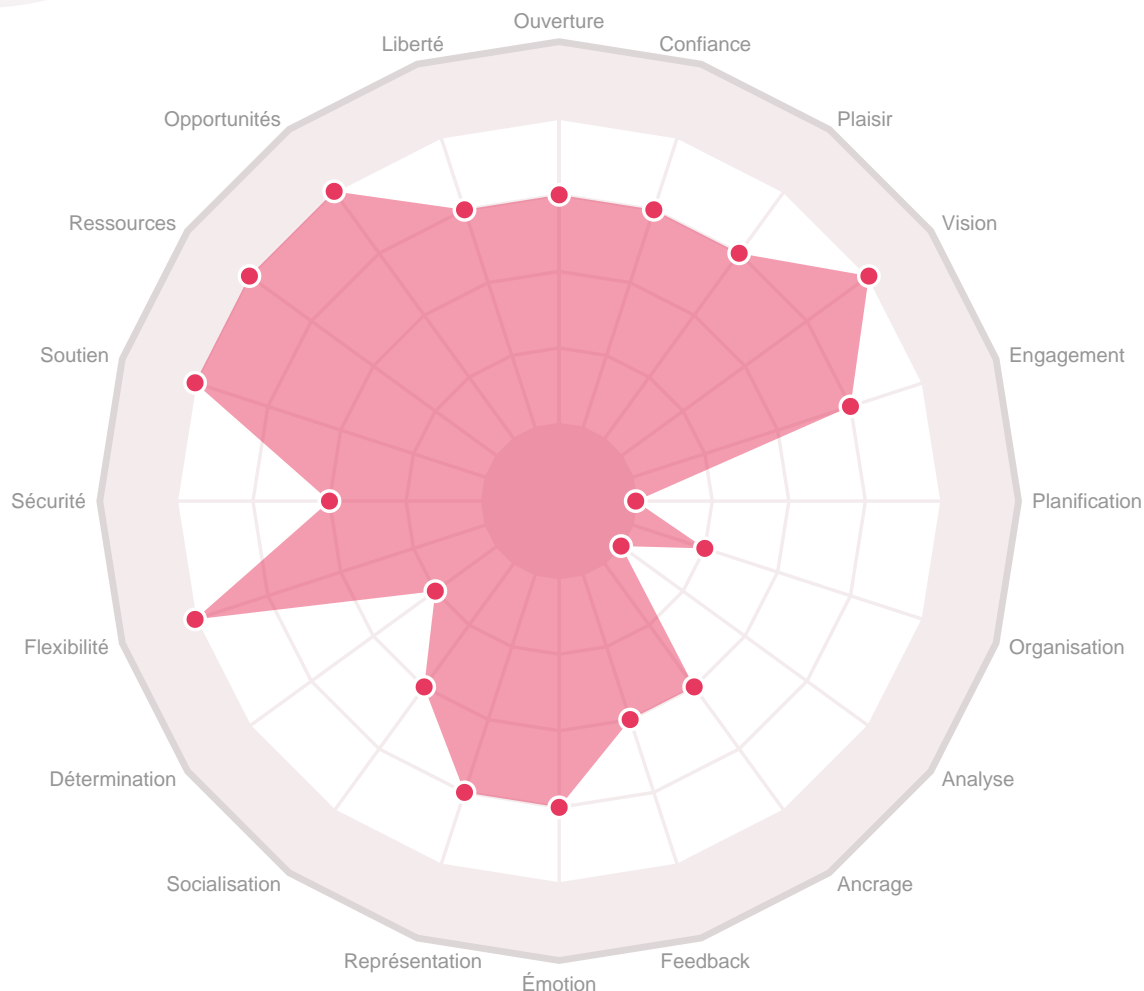
À propos de ce test

Ce test a été conçu sur la base de recherches en sciences cognitives favorisant l'apprentissage. Celles-ci ont été compilées et simplifiées pour vous les rendre accessibles. Le questionnaire en lui-même a été validé et étalonné sur une population de 6396 personnes âgées de 13 à 90 ans en formation initiale et continue.



N'oubliez pas la nature. Imprimez ce rapport seulement si nécessaire et pensez à recycler votre papier.

Mon Profil



John, vous avez les qualités d'un apprenant...

Visionnaire

Vous êtes convaincu de l'importance de continuer à vous développer jour après jour.

Réflexif

Vous recherchez activement des retours pour améliorer vos performances et affiner vos compétences.

Agile

Vous vous adaptez à toute situation qui se présente en adoptant la stratégie d'apprentissage la plus efficace.

Mieux se connaître pour mieux développer ses compétences

Dans le cadre de votre parcours de formation, il est essentiel de développer une compréhension approfondie des éléments qui façonnent vos manières d'apprendre. En connaissant mieux vos forces, préférences et limites, vous pourrez maximiser l'impact de votre formation et le développement de vos compétences professionnelles.

Les clés de lecture présentées vous permettront de mieux appréhender votre environnement de formation et ses spécificités comme l'organisation du temps professionnel et personnel, la priorisation ou encore la collaboration. Clarifier tout cela vous permettra d'atteindre vos objectifs professionnels avec plus d'assurance et d'accroître votre employabilité. Bonne formation !



Vivez comme si vous deviez mourir demain. Apprenez comme si vous deviez vivre pour toujours.

— *Mahatma Gandhi (1995). The good boatman: a portrait of Gandhi.*



Vos limites

- Vous avez une approche déstructurée de vos apprentissages.



Vos atouts

- Vous avez un rapport sain et positif avec l'apprentissage.
- Vous vous lancez dans vos apprentissages sans hésiter.
- Vous avez une curiosité qui vous poussera à vous développer toute votre vie.
- Vous réalisez vos apprentissages dans un environnement qui maximise votre potentiel.

Disposition

Cette dimension reflète votre attitude face à l'apprentissage. Elles se forment à partir de vos expériences, que ce soit avec un professeur motivant, une autocritique sévère ou même une blessure physique. Chaque expérience peut avoir un effet positif ou négatif sur vos dispositions.

Ces dispositions sont très importantes pour comprendre comment vous apprenez. Si elles sont positives, vous apprendrez plus facilement et mieux. En les comprenant, vous pouvez mieux préparer vos réussites, éviter des obstacles, et renforcer votre confiance en votre capacité à relever de nouveaux défis.



L'attitude la plus importante qui puisse prendre forme est celle du désir de continuer à apprendre.

— John Dewey (1938). *Experience and Education*.



Ouverture

Accepter de remettre en question ses croyances, valeurs, connaissances et pratiques.



Confiance

Croire en sa capacité à apprendre.



Plaisir

Prendre du plaisir lors d'un apprentissage.



Vision

Être convaincu qu'il est important d'apprendre tout au long de sa vie.



Engagement

Avoir l'intention de saisir toutes les occasions d'apprendre.



Léonard de Vinci

#ApprenantExtraordinaire

Léonard (1452 – 1519) était à la fois inventeur, peintre, architecte, anatomiste, botaniste, géologue, physicien, astronome, cartographe, mathématicien, ingénieur militaire... Il est l'incarnation parfaite de l'homme de la Renaissance ! Son universalisme puise ses racines dans une curiosité infinie pour le fonctionnement du monde.

Son mode de pensée a été synthétisé par Michael Gelb (2000) qui tire sept principes d'apprentissage et de travail de l'œuvre de Léonard :

- 1) La **Curiosità** ou une curiosité et une soif insatiables de connaissance ;
- 2) La **Dimostrazione** ou la volonté de mettre ses connaissances à l'épreuve par l'expérimentation, la persistance et le désir de tirer des leçons de ses erreurs ;
- 3) La **Sensazione** ou le raffinement continu des sens, en particulier de la vue, dans le but de rehausser ses expériences ;
- 4) Le **Sfumato** ou la tolérance et la volonté d'embrasser l'ambiguïté, le paradoxe et l'incertitude ;
- 5) L'**Arte** et la **Scienza** ou la recherche de l'équilibre subtil entre science et art, logique et imagination ;
- 6) La **Corporalità** ou la recherche de la grâce, de la bonne forme physique, de l'ambidextrie et de l'élégance ;
- 7) La **Connessione** ou l'appréciation de l'interdépendance de nombreuses choses et de nombreux phénomènes ; c'est-à-dire la pensée systémique.

Ces sept points résument bien la pensée de Léonard, la pensée de la Renaissance. Sur ses traces, ces principes peuvent guider vos apprentissages et vous aider à développer une vision complète des domaines qui vous intéressent.



L'apprentissage est la seule chose que l'esprit n'épuise jamais, ne craint jamais et ne regrette jamais.

— *Léonard de Vinci.*

Proaction

Cette dimension décrit des comportements et stratégies qui vous aideront à mieux apprendre. En les adoptant, vous développerez des bases solides qui renforceront votre autonomie et rendront votre apprentissage plus efficace.

Ces habitudes ne sont pas toujours naturelles et peuvent demander un peu d'effort au début. Mais une fois intégrées, elles deviennent automatiques et le temps et l'énergie que vous y aurez consacrés seront vite rentabilisés.

“ D'abord, vous apprenez l'instrument, ensuite vous apprenez la musique, puis vous oubliez toute cette m***e et vous jouez tout simplement.

— *Charlie Parker.*



Planification

Se fixer des objectifs clairs à atteindre.



Organisation

Gérer efficacement ses temps d'apprentissage.



Analyse

Évaluer une information de manière critique avant de l'accepter comme vraie.



Ancrage

Établir des liens entre des informations et ses connaissances antérieures.



Feedback

Demander des commentaires pour améliorer ses performances.



Chris Hadfield

#ApprenantExtraordinaire

Chris (1959 -) n'a que 10 ans quand Neil Armstrong et Buzz Aldrin marchent sur la Lune en 1969. Ce jour-là, il se promet de devenir astronaute. Il y arrive, car il se donne un but : marcher sur la Lune avant d'avoir 45 ans. Il n'atteindra jamais son objectif, mais passera tout de même 166 jours dans l'espace et deviendra même commandant de la station spatiale internationale en 2013. De ses sorties dans l'espace, Chris a retenu une leçon : c'est un environnement mortel et la préparation est la clé.

Faire des petits pas

Il utilise la technique des petits pas en répondant à la question : quelle est la prochaine étape pour atteindre mon objectif ? Il se pose régulièrement la question de savoir quel cours suivre, quel livre lire, quelles langues apprendre, qui rencontrer, etc. Il réfléchit à la personne qu'il veut devenir dans 5 ou 10 ans ; il est difficile de savoir ce que l'on doit faire si on ne sait pas ce que l'on veut...

Organiser ses connaissances avec des fiches

Dans une navette, il y a beaucoup de choses à faire en même temps et les astronautes doivent donc apprendre rapidement et mobiliser la bonne information au bon moment. Chris avait toujours avec lui un carnet dans lequel chaque page était dédiée à la gestion d'un problème différent. Pour une fiche efficace, il conseille de commencer par une vision globale avant de se focaliser sur le cœur du problème. Regarder d'abord comment l'objet étudié s'inscrit dans une plus grande problématique (p. ex. la grammaire dans la langue, le moteur dans une voiture, etc.). Creuser ensuite les spécificités du problème (p. ex. la valence des verbes, la soupape de liquide de refroidissement, etc.).

S'entraîner avec des simulations

L'entraînement est essentiel pour anticiper les imprévus, car il permet de préparer la gestion de l'échec sans en subir les conséquences. À la NASA, les simulateurs initient les astronautes à des vols parfaits avant de les confronter à des scénarios où tout va mal, les préparant ainsi au pire. Chris a même fait venir sa femme pour une simulation où il mourrait en mission !

Sans en arriver là, vous pouvez imaginer des scénarios plausibles qui correspondent à votre réalité : comment gérer un patient terrifié lors d'une prise de sang, une commande livrée avec deux mois de retard, l'échec à un concours, etc. La clé est d'être le plus réaliste possible et de se préparer mentalement à ces éventualités pour réagir de manière plus efficace et sereine si elles se produisent.



Se sentir prêt ne signifie pas que l'on a la certitude de réussir. Être vraiment prêt signifie que l'on comprend ce qui pourrait mal tourner et que l'on a un plan pour régler le problème.

— Chris Hadfield (2014). *Guide d'un astronaute pour la vie sur Terre*.

Réaction

Cette dimension décrit la manière dont vous réagissez face à des situations d'apprentissage difficiles. Avoir conscience à l'avance de vos réactions peut vous aider sur le moment à mieux gérer les situations stressantes et à rester motivé.

Il est important de comprendre que vos réactions ne sont pas figées. Vous pouvez apprendre à répondre de manière plus positive face à un défi. Petit à petit, vous apprendrez à naviguer entre toutes ces stratégies avec plus de flexibilité et à faire appel à chacune au bon moment.



La vie, c'est 10 % ce qui vous arrive et 90 % votre façon d'y réagir.

— *Irving Berlin.*



Émotion

Gérer ses émotions lorsqu'elles ne favorisent pas ses apprentissages.



Représentation

Modifier sa manière d'aborder un problème pour le rendre plus accessible.



Socialisation

Chercher de l'aide auprès de personnes de confiance.



Détermination

Rester engagé sur le long terme sans éviter les difficultés.



Flexibilité

Être prêt à changer de stratégie pour en choisir une plus efficace.



Nadia Comaneci

#ApprenantExtraordinaire

Nadia (1961 -) est une gymnaste roumaine qui a marqué l'histoire des Jeux olympiques en obtenant le premier score parfait en gymnastique lors des Jeux de Montréal en 1976, à seulement 14 ans. Derrière cette performance historique se cache un parcours jonché de défis, non seulement physiques, mais aussi mentaux et émotionnels, aussi bien dans l'arène sportive que sous la pression d'un régime politique oppressif.



Être une championne, c'est repousser ses limites.

— Nadia Comaneci (2015). Interview.

Développer une détermination sans faille

À 9 ans, Nadia participe à ses premiers championnats nationaux. Terminant 13e, elle finit furieuse, mais surtout déterminée à ne plus jamais échouer. Cette défaite devient un moteur pour elle, et en 1976, elle prend la première place aux Jeux olympiques de Montréal. Cependant, l'adolescence marquée par des défis personnels et la pression politique du régime communiste met sa détermination à l'épreuve. Après une prestation décevante en 1978, où les médias la déclarent finie, Nadia refuse d'abandonner. Elle prouve sa résilience, continuant à monter sur les podiums jusqu'à la fin de sa carrière à 23 ans.

S'entourer des bonnes personnes

Nadia a toujours entretenu une relation complexe avec son entraîneur Bela Karyoli. Connue pour sa rigueur, il la poussait constamment à dépasser ses limites. Même si la dureté de Bela a fini par user leur relation, Nadia reconnaît qu'elle adorait s'entraîner avec lui et qu'il était en grande partie à l'origine de ses succès. Cette relation lui donnait l'impression de n'avoir peur de rien et l'a aidée à développer une résilience exceptionnelle. Avec le temps, Nadia s'est plus tournée vers des relations de confiance que d'autorité. Elle a appris quelles relations lui convenaient le mieux pour continuer à se développer.

Réinventer sa perception du monde

Après avoir pris sa retraite sportive, elle réalise qu'elle n'a plus de statut privilégié. On lui interdit de voyager, elle n'a pas de relation intime et elle doit se battre chaque mois pour se nourrir. Face à cette situation désespérée, sa perception de sa vie change radicalement. Elle réalise qu'elle est dans une impasse et prend la décision de fuir la Roumanie communiste. Malgré les dangers, Nadia choisit de partir aux USA, démontrant une fois de plus sa capacité à affronter l'adversité.

Situation

Cette dimension montre comment votre environnement aide ou bloque vos apprentissages. En identifiant ce qui vous bloque, vous pouvez agir pour adapter votre environnement à vos besoins. Il faut toutefois noter qu'il s'agit de votre perception et pas forcément de la réalité.

Comprendre les éléments de votre environnement qui freinent votre apprentissage est crucial. Peu importe vos efforts, si votre environnement vous empêche d'avancer, vos résultats ne seront pas ceux que vous espérez. Même si ces facteurs ne dépendent pas toujours de vous, vous pouvez les influencer.

“ Nous n'enseignons pas aux fleurs comment fleurir ; nous nous assurons qu'elles aient les meilleures conditions pour le faire.

— *Dane Pascoe (2004). The Zen of Teaching.*



Sécurité

Être sûr d'avoir le droit de faire des erreurs.



Soutien

Recevoir l'appui de son entourage.



Opportunités

Bénéficier d'occasions concrètes de développer et d'appliquer ses compétences.



Ressources

Pouvoir accéder à des ressources adaptées à ses besoins.



Liberté

Avoir le choix d'apprendre ce que l'on veut comme on le veut.



Miyamoto Musashi

#ApprenantExtraordinaire

Miyamoto (1584 - 1645) est un guerrier, calligraphe, peintre et philosophe japonais célèbre pour sa légende de ne jamais avoir perdu un seul de ses combats. Il participa à une soixantaine de duels entre ses 13 et 28 ans, se battant le plus souvent avec un sabre en bois. Il a consacré le reste de sa vie aux arts, à l'enseignement et à la rédaction de manuels d'escrime. On peut observer dans ses écrits un état d'esprit bien spécifique aux arts martiaux japonais dont on peut tirer des enseignements pour mieux vivre et mieux apprendre.



Dans l'esprit du débutant, les possibilités sont nombreuses. Dans l'esprit de l'expert, il y en a peu.

— Shunryu Suzuki (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*.

Shoshin : l'esprit du débutant

L'esprit du débutant fait référence à une attitude d'ouverture, de disposition à apprendre sans idées préconçues, jugement ou partialité. Shoshin permet de maintenir une progression constante, quel que soit le niveau d'expertise. Il évite de s'enfermer dans une croyance de « savoir » en restant attentif à chaque aspect de notre activité : écouter les questions des débutants, observer les experts, accepter de travailler avec tout le monde...

Fudoshin : l'esprit immuable

L'esprit immuable fait référence à un état d'équilibre des pensées, émotions et actes qui n'est pas perturbé par les éléments extérieurs. Développer l'esprit immuable permet de faire grandir un sentiment de confiance en ses capacités à agir. Cet état d'esprit permet de se fixer des objectifs et de s'y tenir sans autoriser quoi que ce soit à remettre en cause notre capacité à y arriver.

Zanshin : l'esprit persistant

L'esprit persistant fait référence à une vigilance constante et détendue vis-à-vis de son environnement. Développer Zanshin permet de s'adapter immédiatement à tout changement de situation. Pour obtenir cette rapidité de réaction, la vigilance doit être constante, mais en lisière de conscience.

Mushin : l'esprit vide

L'esprit vide fait référence à l'état que l'on peut ressentir lorsque l'on est entièrement engagé dans une activité sans pensées parasites. Développer l'esprit vide permet d'accéder à un état de performance optimale dans lequel toutes nos ressources sont dirigées sans retenue vers la réalisation de l'action. La méditation peut aider à atteindre Mushin, mais l'esprit vide s'exprime naturellement quand la connaissance nécessaire à une action a été automatisée.

Mes challenges

Pour vous aider à mieux apprendre, voici quelques challenges qui vous feront réfléchir et agir à la fois sur ce que vous pouvez améliorer et ce sur quoi vous pouvez vous appuyer. C'est par ce double travail de correction et de consolidation que vous deviendrez plus autonome et motivé à long terme.

Dépassez vos limites

Planification

- ☐ Pensez à un objectif que vous avez atteint. Comment l'avez-vous planifié ?
- ☐ Utilisez la méthode SMART pour définir correctement vos objectifs.

Analyse

- ☐ Pourquoi est-il important d'évaluer une information avant de l'accepter comme vraie ?
- ☐ Vérifiez la source d'une information que vous avez récemment apprise.

Détermination

- ☐ Quels types de difficultés vous découragent le plus et comment les abordez-vous ?
- ☐ Faites-vous une liste de vidéos inspirantes à regarder pour quand vous vous sentez désengagé.

Capitalisez vos atouts

Vision

- ☐ Comment pouvez-vous systématiser l'apprentissage dans votre vie quotidienne ?
- ☐ Documentez et partagez vos expériences d'apprentissage continu avec un public plus large.

Flexibilité

- ☐ Comment votre capacité à changer de stratégie a-t-elle évolué au fil du temps ?
- ☐ Dans un domaine d'apprentissage que vous maîtrisez, abandonnez votre vision d'expert et retrouvez votre vision de novice pour quelque temps.



Mes ressources

Voici une sélection de neuf ressources pédagogiques particulièrement adaptées à votre profil qui vous aideront à renouveler vos manières d'apprendre tout en restant dans votre zone de confort.

Ces ressources ne seront peut-être pas disponibles immédiatement dans le cadre de vos apprentissages actuels. Elles vous demanderont potentiellement du travail pour les chercher, les demander ou les mettre en œuvre. Cela fait aussi partie de votre travail en tant qu'apprenant de créer le meilleur cadre possible !

Accompagnement

Réseau

Votre réseau peut vous révéler les dernières tendances ou vous mettre en relation avec des experts de votre domaine.

Communauté

Appartenir à une communauté vous permettra d'apprendre ensemble au travers d'échange de pratiques.

Expert

L'expert est à consulter pour un savoir précis et à jour permettant de faire évoluer vos représentations d'une situation complexe.

Environnement

En situation de travail

Avoir une réflexion continue sur vos expériences et interactions professionnelles vous permet de vous former en continu.

Réseaux sociaux

Utilisez les réseaux pour échanger de manière transversale et informelle avec des experts de votre domaine du monde entier.

Alternance

Vous alternez de manière marquée les périodes théoriques et expérientielles, permettant ainsi un recul constructif à votre pratique professionnelle.

Méthode

xMooc

Avancez à votre rythme dans un cours en ligne massif qui garde une approche traditionnelle de la transmission des savoirs.

Forum

Apporter et demander de l'aide ou discuter de manière asynchrone vous donnera le temps de construire une réflexion sur un sujet.

Podcast

Abonnez-vous à des sources audios ou vidéos diffusées hebdomadairement pour vous tenir à jour sur vos sujets de prédilection.



Plan d'apprentissage

Pour vous aider à prendre les bons réflexes pour structurer vos apprentissages, voici un modèle très simple : il n'est composé que de quatre étapes. N'hésitez pas à le relire de temps en temps pour voir où vous en êtes par rapport à votre vision initiale.

Vous pouvez en imprimer plusieurs pour vous entraîner à structurer différentes actions d'apprentissage. Après avoir rédigé plusieurs plans sur papier, vous pourrez facilement le faire mentalement.

Objectif

Définissez d'abord ce sur quoi travailler. Restez concentré et fixez-vous un seul objectif à la fois. Il doit être ambitieux et atteignable. Fixez également une échéance et des critères de réussite sinon vous ne saurez jamais quand vous l'atteindrez !

Exemple : Ça fait des mois que j'aimerais comprendre le fonctionnement de la gravité. J'arrête de procrastiner ! Je planifie 15 minutes de travail sur chaque pause déjeuner des 10 prochains jours pour m'y mettre. Si je peux expliquer les bases à mon neveu dans 10 jours, j'aurais atteint mon objectif !



Il n'y a pas d'apprentissage sans poser une question. Et qui dit question, dit doute. Les gens recherchent la certitude. Mais il n'y a pas de certitude.

— *Richard Feynman (1999). The Pleasure of Finding Things Out.*

Motivations

Cette section a un seul but : vous aider à rester motivé. Définissez pourquoi cet objectif est important pour vous. Il vous permettra de (littéralement) retrouver votre motivation en cas de décrochage. L'autonomie et la performance tout comme l'aspect social sont des moteurs puissants.

Exemple : Je veux participer à un atelier d'astrophysique pour rencontrer des gens partageant mes intérêts (social), mais je veux déjà comprendre comment fonctionne la gravité (compétence). Quand j'y arriverais, je pourrais aussi comprendre le fonctionnement des trous noirs par moi-même (autonomie).



J'ai découvert qu'apprendre une chose, aussi complexe soit-elle, n'était pas difficile lorsque j'avais une raison de vouloir la connaître.

— *Homer Hickam (1998). Rocket Boys.*

Ressources & Obstacles

Pour établir une bonne stratégie, vous devez savoir sur quoi vous pouvez compter et ce à quoi il faudra faire attention. Ces ressources et obstacles peuvent venir de vous (vos connaissances versus de l'autosabotage) ou de votre environnement (une chaîne YouTube versus un ordinateur en fin de vie). Ne faites pas une liste exhaustive. Repérez les principaux facteurs qui impacteront votre stratégie.

Exemple : Interne — J'ai confiance dans ma capacité à réussir, mais je sais que j'ai tendance à perdre du temps sur les réseaux sociaux le midi. Externe — J'ai accès à la bibliothèque municipale où il y a des livres de physique, mais je dois faire attention à ce que les gens avec qui je mange respectent mes 15 minutes d'étude.



Le monde entier est mon école et l'humanité entière est mon professeur.

— *George Whitman.*

Stratégie

La stratégie est l'application concrète des trois étapes précédentes. Une bonne stratégie vous dira quelle ressource utiliser à quel moment pour optimiser son impact d'atteindre le but fixé. Pensez à définir des étapes intermédiaires pour ne pas vous décourager face à une tâche impossible à réaliser.

Exemple : Je commence par trouver trois livres et une chaîne YouTube reconnue sur le sujet. Ensuite j'installe une application pour bloquer les réseaux sociaux au moment du déjeuner et je préviens mes amis que j'aurais besoin de 15 min de calme. Je passe les trois premiers jours à réviser les bases de la physique.



Je fais toujours ce que je ne sais pas encore faire pour apprendre à le faire.

— *Vincent Van Gogh (1885). Lettre à Anthon van Rappard.*

Plan d'apprentissage

Nom :

Date : / /



Objectif

Qu'est-ce que je veux vraiment accomplir ? Est-ce que cet objectif est suffisamment clair ?
Comment cet objectif s'intègre-t-il dans mes objectifs à long terme ?

But spécifique et réaliste

Critères objectifs de réussite

Échéance (date ou durée)



Motivations

Pourquoi est-ce que je me fixe cet objectif ? Qu'est-ce qu'il m'apporte à court, moyen et long terme ? Qu'est-ce qui m'évitera d'abandonner en cours de chemin ?

Gains d'autonomie

Gains de compétence

Gains de lien social

Autre



Ressources & Obstacles

Sur quoi puis-je m'appuyer ? À quoi dois-je faire attention ? Quelles actions de sabotage risquent d'apparaître ?

Mes ressources

Mes obstacles

Ressources externes

Obstacles externes



Stratégie

Quelles actions concrètes me permettront de réaliser mon objectif ? Y a-t-il des étapes intermédiaires à prévoir ? Y a-t-il des choses que je dois éviter de faire ?

Commencer à...

Continuer à...

Arrêter de...

Plus de...

Moins de...

Bibliographie

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Boekaerts, M. (2011). Emotions, emotion regulation, and self-regulation of learning. In *Handbook of self-regulation of learning and performance*. (pp. 408–425). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Carré, P. (2005). *L'apprenance : vers un nouveau rapport au savoir*. Dunod.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions.
- Desmond, D. M., Shevlin, M., & MacLachlan, M. (2006). Dimensional analysis of the coping strategy indicator. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 249-259.
- Edmondson, A. C. (2002). The local and variegated nature of learning in organizations: A group-level perspective. *Organization Science*, 13, 128–146.
- Elliott, S., & Bartlett, B. (2016). *Opportunity to Learn*.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance. *Psychological assessment*, 23(3), 692.
- Hughes, A. M., Zajac, S., Woods, A. L., & Salas, E. (2020). The role of work environment in training sustainment: A meta-analysis. *Human factors*, 62(1), 166-183.
- Kato, T. (2020). Examination of the coping flexibility hypothesis using the coping flexibility scale-revised. *Frontiers in Psychology*, 11, 561731.
- Knowles, M. (1975). *Self-directed Learning: a Guide for Learners and Teachers*. Prentice-Hall.
- McPeck, J. (2016). *Critical Thinking & Education*.
- O'Malley, M. J., & Chamot, A. U. (1990). *Learning Strategies in Second Language Acquisition*. Cambridge University Press.
- Savolainen, R. (2007). Information Behavior and Information Practice. *The Library Quarterly: Information, Community, Policy*, 77(2), 109–132.
- Takahashi, K., & Hoang, M. H. (2016). The Impact of Unlearning on Learning at Individual Level. *International Proceeding of Economics Development and Research*, 86.
- Venkatesh, V., Morris, M., Davis, G., & Davis, F. (2003). User acceptance of information technology: toward a unified view. *MIS Quarterly*, 27(3), 425–478.
- Winstone, N. E., Nash, R. A., Parker, M., & Rowntree, J. (2017). Supporting learners' agentic engagement with feedback. *Educational Psychologist*, 52, 17–37.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

À propos de l'éditeur

Traindy (www.traindy.io) est une société à mission qui s'appuie sur 60 ans de recherches en sciences cognitives et sociales pour proposer des solutions pédagogiques innovantes à impact.

