

Compétences mentales – Autoévaluation Niveau 1

Compétences psychosociales

Gestion entourage carrière

CONNAISSANCE DU SPORT, DE SON SPORT (SES SPÉCIFICITÉS), DE SON ENVIRONNEMENT. ÉLABORER SON PROPRE PROJET ET OSER RÉVER	
Mon projet est clair ainsi que les différentes étapes pour y parvenir	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
Je suis conscient du contexte dans lequel j'évolue : enjeux de sélection, organisation de la structure, ressources disponibles, ...	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'identifie et localise les professionnels à solliciter pour mettre en œuvre mon projet	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
Je suis capable d'aller chercher des informations adaptées pour construire mes objectifs	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'ai conscience des effets (positifs et négatifs) et de l'intérêt des réseaux sociaux	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>

Communication

LES BASES DE LA COMMUNICATION POUR MIEUX ÉCHANGER	
Je connais l'existence d'une communication verbale et non verbale	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
Je sais me faire comprendre au sein d'un groupe	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'adapte mon langage à mes interlocuteurs	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
Je Communique efficacement	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
Je participe à la cohésion des groupes dans lesquels j'évolue	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>

Identité sportive et appartenance sociale

LES CARACTÉRISTIQUES ET LES RÔLES DU SPORTIF ET DE SES GROUPES D'APPARTENANCE	
J'identifie mes valeurs et celles de mes groupes d'appartenance	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'identifie mon rôle au sein de ses groupes d'appartenance	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'identifie le rôle que chaque membre du groupe joue dans un contexte particulier	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>
J'identifie les attentes des autres : entraîneurs, partenaires d'entraînement, membres du staff sportif ou médical, famille et amis, sponsors, fédération, ...	Pas du tout <input type="text"/> En cours <input type="text"/> Acquis <input type="text"/>

Compétences Cognitives

Confiance en soi

LES RESSOURCES INTERNES ET EXTERNES QUI PERMETTENT D'AVOIR CONFIANCE EN SOI	
Je connais mes facteurs limitants (internes et externes) et je sais les replacer dans le contexte	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je suis à l'écoute des suggestions et encouragements donnés par des personnes significatives	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'identifie mes compétences, mes points forts et les éléments qui peuvent agir sur ma confiance	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'identifie les éléments maîtrisables, ce qui dépend de moi	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'utilise des expériences de réussites personnelles ou/et d'autrui pour renforcer ma confiance	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>

Motivation

MES SOURCES DE MOTIVATION DANS MON SPORT	
Je vais à l'entraînement ou en compétition avec la volonté de progresser	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je formule des objectifs et je me donne les moyens de les atteindre	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'ai conscience de mes sources de motivation de mon projet	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'ai conscience la part de motivation interne et externe dans mon projet	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'ai conscience de mes capacités	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Mes relations sociales sont au service de ma motivation	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>

Concentration

LES MÉCANISMES PERCEPTUELS ET ATTENTIONNELS	
J'identifie les points d'attention aidants ou les distracteurs liés à l'accomplissement de la tâche	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'identifie l'orientation de mon attention en cours d'action	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je peux gérer les distracteurs en cours d'action	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je repère les situations impactant négativement l'attention	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je mets en place une stratégie en fonction de mes ressources disponibles pour gérer les périodes d'intensité	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'utilise la visualisation comme support d'apprentissage	Pas du tout <input type="checkbox"/> En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>

Compétences émotionnelles

Gestion des émotions dans la vie-dans le sport, chez moi, chez l'autre

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS / IDENTIFIER LES STRATÉGIES DE COPING		
Je connais les émotions de base	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'identifie les manifestations des émotions de base chez moi, chez les autres	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je fais la différence entre ce que je ressens et ce que l'autre ressent	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'ai des stratégies de gestion des émotions (les miennes, celles des autres)	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>

Activation

IDENTIFIER SON ÉTAT PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE. SAVOIR FAIRE VARIER SON ACTIVATION. CONNAÎTRE LES BASES DE LA RÉCUPÉRATION		
J'identifie mon niveau d'activation et de fatigue	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
J'identifie et comprend les stratégies de régulation du niveau d'activation et de fatigue	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je sais modifier mon niveau d'activation et de fatigue	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>
Je gère l'intensité et la durée de mon effort	Pas du tout <input type="checkbox"/>	En cours <input type="checkbox"/> Acquis <input type="checkbox"/>