

### **Pistes de réflexion (journal de bord)**

- 1- L'intelligence... est-elle une force ou une faiblesse? Explique.
- 2- Préfères-tu le travail individuel ou en équipe? Explique.
- 3- Décris tes attitudes : Es-tu persévérant? Encourages-tu tes coéquipiers? Te décourages-tu lorsqu'arrive une difficulté?
- 4- Tes méthodes de préparation pour le défi sont-elles efficaces? Te prépares-tu la veille? Explique.
- 5- Es-tu satisfait de ta performance? Explique.
- 6- As-tu de la difficulté ou de la facilité à te nommer volontaire? Explique.
- 7- Est-ce que tu te motives facilement seul ou les récompenses te motivent-elles?
- 8- Est-ce que les défis sont motivants? Si non, t'investis-tu tout de même? Explique.
- 9- Lorsque tu arrives aux périodes où il y a ces défis, comment te sens-tu? Bien, mal, stressé, content, ennuyé,...Explique.
- 10- Quelle amélioration souhaites-tu apporter pour ton prochain défi?