



Les cahiers mensuels

SCHOLAVIE

La newsletter pour développer vos **compétences psychosociales** et celles des jeunes que vous accompagnez !

Qu'est-ce qu'un bon objectif ?



« **Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif.** »

Aristote

Cette année, cheminons avec l'acronyme RESSOURCES !

Pour cette année scolaire 2022-2023, nous vous proposons de vous laisser guider par **le nouvel acronyme ScholaVie** pour (re)découvrir les compétences psychosociales et les développer, à la fois pour vous et pour les jeunes que vous accompagnez au quotidien.

Ce mois-ci, nous vous proposons d'investiguer du côté de vos objectifs, qu'ils soient personnels ou professionnels, individuels ou collectifs. **Comment se fixer de bons objectifs et rester motivé jusqu'à leur accomplissement ?** Quelles sont les ressources sur lesquelles s'appuyer pour réussir à les atteindre ? Des questions à se poser pour continuer 2023 dans la bonne direction.



Coup d'œil scientifique

Être prêt et motivé à atteindre un objectif, c'est le **premier pas** vers

l'accomplissement de celui-ci. En effet, la motivation correspond à l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, l'intensité et la persistance (Lieury & Fenouillet, 2013).

D'après la **théorie de l'auto-détermination** (Deci & Ryan, 2000), nous distinguons **2 types de motivation**.

- **extrinsèque** : l'action motivationnelle est liée à l'obtention d'une récompense ou à l'évitement d'une punition.
- **intrinsèque** : la motivation à l'action n'est pas induite par des bénéfices ou des désavantages, nous faisons une activité pour nous-même, pour le plaisir ou les bénéfices que l'on peut en retirer.



Plus la motivation est intrinsèque, plus celle-ci est durable !

Dans le même ADN de recherche, notons qu'il existe **2 types de buts d'accomplissement** (Darnon et al., 2006).

- Celui de performance avec le désir d'avoir une performance supérieures aux autres.
- Celui de maîtrise dont l'action motivationnelle réside dans une volonté de progrès, d'amélioration. Ces buts sont liés à un ensemble positif de processus et de comportements et ont de nombreux bénéfices tant sur le plan de la motivation, de la persévérance, de la confiance en soi et du rapport aux autres (coopération).

Ainsi, les objectifs que nous nous fixons sont **en lien avec nos valeurs, orientent nos comportements** et **favorisent notre bien-être**.

Des objectifs pour 2023 ?



Nous allons voir ensemble **comment faire pour rendre nos objectifs à la fois réalistes et audacieux !**

N'hésitez pas à **noter un ou plusieurs objectifs** que vous souhaitez atteindre au cours des prochains mois.

Etape par étape

Comme chaque petit pas nous amène vers notre objectif, nous vous proposons de découvrir le **PPPP** : le **plus petit pas possible**.

Vous pouvez vous demander : quel est le **premier petit pas** que je peux faire pour me rapprocher de mon objectif ? Quelle **action me permettrait d'avancer** dans

LES PLUS PETITS PAS POSSIBLE

Un outil pour savoir se motiver et persévérer.



SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

Des outils ludiques et pédagogiques

En tant que **professionnel pédagogique**, valoriser la progression des jeunes que vous accompagnez fait partie de **vos objectifs éducatifs**.

ScholaVie vous propose ainsi des **contenus ludiques** pour que vous puissiez **aider les jeunes à se fixer de bons objectifs et à définir un plan d'actions adapté** pour favoriser l'atteinte du but.

PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P Précis Personnel Positif	1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ? 2. L'objectif vient-il de moi ? 3. Est-il formulé de façon affirmative ?	Je note mon objectif
R Réaliste	4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ? 5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	Je note mes ressources
Ê Évaluable	6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ? 7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint
T Temporel Trajet	8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ? 9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires ?	Je note ma date butoir et mes étapes de réalisation

Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

Découvrez tous nos outils pour rester motivé et persévérer vers l'atteinte de son objectif :

L'outil PRÊT

La marelle de la motivation

La cocotte de la persévérance

Des ressources pour aller plus loin



Un film

Un moment cinématographique pour comprendre la nécessité de croire en son objectif, de rester motivé et persévérer dans l'atteinte de son but à travers le film Le Fondateur.

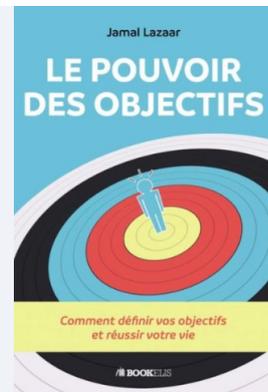
[En savoir plus](#)



Une vidéo

Dans cette conférence, Alba Kossidze démontre que le fait de fixer des objectifs de la bonne façon nous permet de développer des attributs et des qualités qui nous rendront plus aptes à réussir.

[En savoir plus](#)



Un livre

Ce guide pratique indique les étapes à suivre et les techniques à appliquer pour définir ses objectifs. L'auteur montre par des exemples concrets la puissance et le pouvoir des buts.

[En savoir plus](#)

Les inscriptions sur la plateforme sont ouvertes !

On vous en a beaucoup parlé, et **c'est officiel, vous pouvez vous inscrire** pour suivre un **parcours de formation 100% distanciel sur la plateforme ScholaVie !**

Vous allez pouvoir vous former, **de façon libre et individuelle**, avec notre premier parcours : celui de **la découverte des CPS !**



Créer un compte

Vous avez déjà un compte ? [Cliquez ici.](#)

Prénom *	Nom *
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adresse e-mail *	Profession *
<input type="text"/>	Sélectionner... 
Mot de passe *	Mot de passe (confirmation) *
<input type="password"/>	<input type="password"/>

[Je m'inscris par ici](#)

Vous souhaitez être tenu au courant des actualités liées à la plateforme ScholaVie ? Inscrivez-vous dès à présent à la [newsletter](#)

Vous souhaitez participer à la construction de cette plateforme ? Partagez-nous vos besoins et attentes en répondant à ce court [questionnaire](#) en ligne

Retour sur les dernières actualités ScholaVie



L'équipe ScholaVie s'agrandit : Bienvenue Antoine !

Antoine a rejoint l'équipe en tant que stagiaire communication / événementiel, pour épauler l'équipe pendant 3 mois. Il va pouvoir aider à la préparation de notre événement du 15 mars et nous en sommes ravies ! 😊



ScholaVie a organisé un webinaire sur sa plateforme

Le 1er février, Laure et Anna ont organisé un premier webinaire pour présenter la plateforme ScholaVie à toutes les personnes intéressées.

Retrouvez le replay par [ici](#) !

Prochains événements en perspective



ScholaVie organise un événement le 15 mars

On vous l'a déjà annoncé, ScholaVie organise une soirée pour (re)découvrir et expérimenter les compétences psychosociales. Au programme, des témoignages de professionnels du terrain, des discussions entre acteurs institutionnels et chercheurs, etc.

Découvrez le [programme](#) et [inscrivez-vous](#) !



Rejoignez le parcours CPS en 2023 !

Le Réseau Canopé du 93 et l'association ScholaVie vous proposent un parcours ludique et interactif, pour développer vos CPS et celles des jeunes que vous accompagnez, tout au long de l'année !

Les ateliers ont lieu **un mardi soir par mois de 18h à 19h, en visio**.

Inscription gratuite et obligatoire sur le site de Réseau Canopé :

- **La place des compétences émotionnelles à l'École** le [7 février](#)
- **Les leviers de la motivation** le [14 mars](#)
- **Des pratiques pour développer l'écoute et l'empathie** le [18 avril](#)
- **Les compétences psychosociales à l'école** le [23 mai](#)

Association ScholaVie

Suivez l'association sur les réseaux sociaux !



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à `{{contact.EMAIL}}`

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé par
 **sendinblue**