

Fiche descriptive – Capsule orientante
Collège Shawinigan - Programme Sciences de la nature
Réalisée par Marie-Christine Bélanger

Cours concerné

Aucun cours → à présenter dans un des cours de formation spécifique du programme de SN

Profession présentée

Parcours atypique d'un professionnel

Concept exploré

- La tolérance à l'incertitude
- Lâcher prise
- Sortir de sa zone de confort

Moment où présenter la capsule

Au début de la 1^{ère} session du programme de SN

Lien hypertexte vers la capsule

https://youtu.be/MfG_odBluY

Mode de présentation de la capsule (description du parcours de l'enseignant, question de réflexion, etc.)

Mise en contexte

- L'anxiété est-elle devenue votre meilleure amie ou meilleure ennemie?!
 - ✓ On vous met beaucoup de pression pour faire un choix de programme universitaire...
 - ✓ Vous vous demandez si vous réussirez aussi bien que prévu...
 - ✓ Aurez-vous la fameuse cote R demandée pour le programme visé...
 - ✓ Inquiétudes parfaitement normales car PÉRIODE D'ADAPTATION...
- Avez-vous une idée claire du programme visé?
 - ✓ Ce choix est guidé par quoi? par qui?
 - ✓ Vous sentez-vous confus devant ce choix à faire?
 - ✓ On aimerait vous donner la possibilité de diminuer cette anxiété...
- Capsule de David Granger, psychologue et enseignant → étudiant en SN, puis il expliquera ce qui l'a amené à se tourner vers la psychologie...!
- Visionnement (4-5 min.)
- Questions de réflexion :
 - ✓ Peut-être vous reconnaissez-vous dans sa description de la tolérance à l'incertitude?!!
 - ✓ Lâcher prise... et se permettre de douter...
 - ✓ Tout ce qu'on apprend n'est jamais perdu!
 - ✓ Quelles ont été vos expériences marquantes? Quels ont été les moments clés de votre vie? Comment faire un lien avec une profession qui pourrait vous intéresser??
 - ✓ Est-ce que vous avez déjà fait des expériences et/ou choix qui vous sortent de votre zone de confort?!!

