

MON PROFIL DE CANDIDAT CAPES

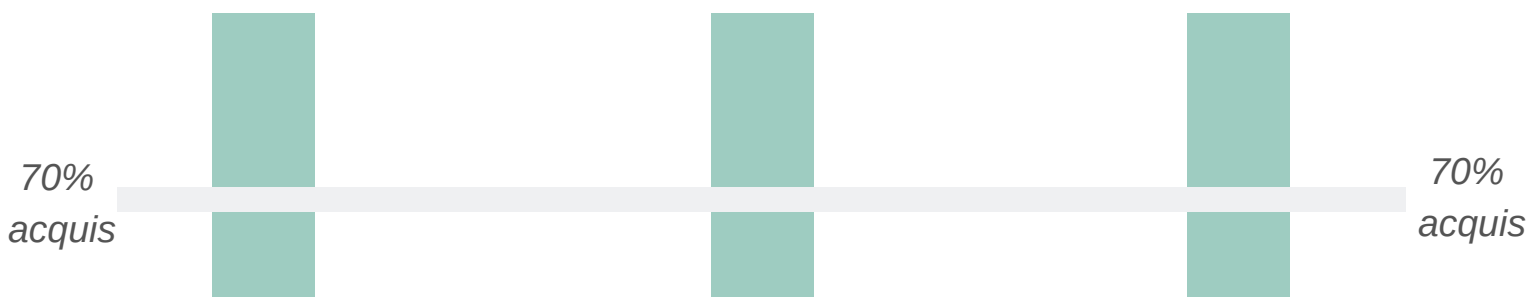
HAPPY CAPES SVT

Indiquez par un trait horizontal sur chacun des curseurs votre état d'esprit actuel sur ces trois problématiques:

"Je stresse, je ne serai jamais prêt à temps"

"Je doute de moi et de mes capacités"

Je ne me sens pas prêt à m'entraîner



"Je ne stresse pas, je gère mes émotions"

"J'ai confiance, je vais y arriver"

J'ose et je m'entraîne même si je me trompe

Indiquez les proportions de chaque profil type détaillé dans l'article que vous ressentez dans votre profil actuel :

%
Profil sûr de soi

%
Profil observateur

%
Profil stressé, défaitiste

POINTS A TRAVAILLER POUR ME SENTIR MIEUX

Faire le point sur vos réponses et reportez-vous à l'astuce n°2 de l'article pour trouver des astuces de travail.