



Exercices auto-guidés

Devoir de la vidéo 1.2 : Identifier les problèmes de comportement

Identifier votre problème comportemental



Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris en utilisant le document « *Feuille du travail : Définition de problème comportemental.* »

- Identifiez un problème de comportement dans votre vie en utilisant le format : **Je fais X, je veux faire Y**
 - Utilisez les trois critères que nous venons de d'aborder et définissez l'énoncé



Pour aller plus loin:

- Pour aller plus loin: : Identifiez un problème de comportement dans votre travail en utilisant le format : **Les gens font X, nous voulons qu'ils fassent Y.**

Devoir de la vidéo 1.4 : Carte de parcours

Créer votre propre carte de parcours



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE





Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

- Créez une carte de parcours en utilisant un problème que vous avez identifié dans votre **vie personnelle**



Pour aller plus loin:

- Créez une carte de parcours en utilisant un problème **en SRP** ou une problématique professionnelle.

Devoir de la vidéo 2.1 : Concept comportemental 1 - Biais du temps present

L'impact du biais de temps sur votre problème
comportemental



Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

- Identifiez comment le biais actuel pourrait avoir un impact sur **le problème personnel** que vous avez identifié dans la session 1



Pour aller plus loin :

- Identifier comment le biais actuel pourrait avoir un impact sur **le problème de travail ou de PSR** que vous avez identifié dans la session 1

Devoir de la vidéo 2.2: Concept comportemental 2 - Le Biais de Disponibilité

L'impact du biais de disponibilité sur votre
problème comportemental



Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

- Déterminez comment le biais de disponibilité pourrait impacter votre **problème personnel** de la Session 1



Pour aller plus loin:

- Déterminez comment le biais de disponibilité pourrait impacter le **problème personnel** ou le **problème de PSR** que vous avez identifié dans la Session 1

Devoir de la vidéo 3.1 : Concept comportemental 3 - Procrastination et facteurs de tracasseries

L'impact de la procrastination et facteurs de
tracasseries sur votre problème
comportemental



Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

- Déterminez comment la procrastination pourrait impacter votre **problème personnel** de la Session 1
- Identifiez certains des facteurs de tracasseries que vous pourriez rencontrer dans votre **problème personnel**.



Pour aller plus loin :

- Déterminez comment la procrastination et les facteurs de contrariétés pourraient impacter le **problème de PSR** ou le **problème professionnel** que vous avez identifié lors de la Session 1

Devoir de la vidéo 3.2 : Concept comportemental 4 - Attention limitée et mémoire prospective

L'impact de l'attention limitée et la mémoire prospective sur votre problème comportemental



Exercice

Effectuez ce travail pour mettre en pratique ce que vous avez appris.

- Déterminez comment l'attention limitée pourrait impacter votre **problème personnel** de la Session 1
- Déterminez à quel moment vous avez besoin de votre mémoire prospective pour résoudre votre **problème personnel**.



Pour aller plus loin :

- Déterminez comment l'attention limitée et la mémoire prospective pourraient impacter le **problème de PSR** ou le **problème professionnel** que vous avez identifié lors de la Session 1