

## **Bienvenue au Module de croissance et d'objectifs - Transcription**

Bonjour, je m'appelle Alison Flynn, je suis ici pour vous souhaiter la bienvenue au module "croissance et objectifs" et vous en parler un peu.

Nous avons créé ce module pour vous aider à vous donner les moyens de mieux contrôler votre apprentissage. Nous savons que tout le monde apprend énormément à l'université, mais la récente pandémie nous a montré à quel point nous devons être capables de nous adapter, de résister et d'apprendre dans toutes sortes de situations différentes.

En fait, le Forum économique mondial a récemment partagé les dix principales compétences qui seront nécessaires d'ici 2025, incluant l'apprentissage actif et les stratégies d'apprentissage, la résilience, le raisonnement, les compétences en matière de résolution de problèmes. Et il est certain que vous apprendrez beaucoup de ces compétences à l'université. Le fait est que vous devrez continuer à apprendre, à pivoter, à vous adapter et à faire preuve de résilience tout au long de votre vie et de votre carrière. Et donc, même si nous ne pouvons pas vous enseigner toutes ces choses dont vous aurez besoin - nous ne pouvons même pas prévoir toutes ces choses en ce moment - ce que nous pouvons faire, c'est vous aider à apprendre une superpuissance, une superpuissance qui vous permettra d'apprendre ce que vous devez apprendre quand vous devez l'apprendre.

Et cette superpuissance, c'est la métacognition. C'est savoir ce que vous savez et ensuite élaborer une stratégie en conséquence pour votre apprentissage, et en fonction de vos objectifs et de vos valeurs.

Parlons un peu plus de l'apprentissage, puis plongeons dans le reste du module. L'apprentissage commence avec nos sens, et nous sommes constamment bombardés d'informations : les images, les odeurs, les sons. Et certaines de ces informations sont enregistrées soit consciemment soit inconsciemment et transférées dans notre mémoire de travail. D'autres sont perdues. Nous pouvons également transférer des informations de notre mémoire à long terme dans notre mémoire de travail et commencer à réfléchir à ces différents éléments. Nous pouvons réarranger ces informations, les reconnecter, les stocker dans la mémoire à long terme, ou bien certaines d'entre elles peuvent être perdues. Pour en savoir un peu plus sur cette partie de la mémoire de travail.

Notre mémoire de travail est limitée à sept plus ou moins quelques informations dont nous pouvons nous souvenir à un moment donné. Ainsi, par exemple, si je vous demandais de vous souvenir de cette chaîne de chiffres, vous seriez probablement capable de le faire. Vous pourriez diviser l'information en morceaux pour la rendre plus facile à mémoriser, ou la réorganiser dans le même but. Mais il sera de plus en plus difficile de se souvenir de ce genre d'informations si les symboles deviennent de plus en plus peu familiers ou si vous les apprenez dans un nouveau contexte.

Il y a une autre façon de penser en termes de raisonnement. Voici un livre intitulé "Thinking Fast and Slow" qui décrit les processus de raisonnement que nous pouvons utiliser. Il en existe

essentiellement deux types. Le premier type est rapide et facile. La réponse vous saute rapidement à l'esprit, comme cinq plus cinq. Le type 2 est le raisonnement lent, laborieux et analytique, comme lorsque vous jouez une grande partie d'échecs. Aucun des deux types n'est intrinsèquement meilleur ou pire que l'autre ; cela dépend entièrement du contexte. Si nous passions tout notre temps à penser au type deux, je veux dire que nous ne sortions jamais par la porte, en pensant à l'endroit exact où nous devrions placer nos pieds, à la durée de l'équilibre sur chaque pied lorsque nous marchons vers la porte, à l'angle exact du placement de notre main sur la poignée de porte. Je veux dire que cela nous prendrait vraiment une éternité. De même, avec la pensée de type 1, si nous réfléchissons toujours rapidement et facilement, nous sautons directement à la réponse, nous pouvons manquer de penser à différents aspects, de peser différentes options, de penser à différents résultats possibles. Il y a donc certainement un temps et un lieu pour chacun de ces éléments, et nous pouvons être utiles, dans une certaine mesure, dans notre sélection des types de raisonnement que nous décidons d'utiliser.

Et puis la dernière chose à prendre en compte dans tout cela, c'est que nous ne sommes pas des robots. Nous ne nous contentons pas de transférer, stocker, gagner ou perdre des informations. Nous sommes des personnes. Nous avons des émotions, des cultures et des environnements, des enseignants, des amis et des membres de notre famille, et tous ces effets sont également des apprentissages.

Ramenons donc tout cela à cette idée de métacognition. La métacognition nous aide à contrôler cet apprentissage. Elle nous aide à identifier ce que nous savons, ce que nous ne savons pas, ce que nous voulons savoir, et à élaborer des stratégies en conséquence. Prenez le contrôle de ce processus d'apprentissage.

C'est là qu'intervient le module "Croissance et objectifs". Nous utilisons cette idée de métacognition pour vous aider à grandir en tant qu'apprenant. En utilisant vos valeurs, vos connaissances, la direction que vous voulez prendre dans votre carrière, vous pouvez vous fixer des objectifs spécifiques et mesurables. Pour ce faire, nous utilisons un cycle d'apprentissage autorégulé dans lequel vous réfléchissez à vos valeurs, vos priorités, vos succès et échecs antérieurs, planifiez, fixez des objectifs, établissez un calendrier, agissez sur ces éléments, puis répétez continuellement. Dans ce module, vous apprendrez les concepts de la pleine conscience et comment apporter le calme dans l'organisation de votre réflexion. Vous apprendrez également à connaître les mentalités. C'est l'idée que si nous sommes fixes, nous croyons que nos capacités sont innées et ne peuvent pas changer, alors nous sommes coincés dans nos connaissances et nos capacités actuelles. Mais si nous pouvons au contraire décider, dans différents domaines de notre vie, que nous voulons améliorer certaines de nos compétences ou connaissances ou capacités, alors nous aurons la capacité de le faire, et nous chercherons de l'aide, nous élaborerons des stratégies, nous planifierons, nous y travaillerons. Il nous arrivera d'échouer. Mais nous pouvons grandir.

Merci d'avoir décidé d'écouter et de vous plonger dans ce module. Nous savons que c'est du travail, nous savons que cela prend du temps, mais les résultats que nous avons obtenus jusqu'à présent sont incroyablement encourageants. Plus de 5000 étudiants l'ont utilisé jusqu'à

présent. Les compétences de métacognition augmentent en un seul semestre. La grande majorité des étudiants continuent à utiliser les compétences du module dans leur prochain cours au cours du semestre suivant, même si le cours suivant n'intègre pas le module lui-même. Les étudiants en disent beaucoup de bien. Nous espérons donc que vous en ferez également une bonne expérience.