Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Tenir un suivi personnel de l’apprentissage

Publié le: 2026-10-25

Pour étudier seul, conservez la ressource, le point d’arrêt, ce que vous avez expliqué sans aide et une question ouverte. Au fil des entrées, cherchez un obstacle récurrent et testez un moyen de le réduire.

Ce journal personnel diffère d’un registre de stage ou de formation obligatoire. Si un établissement impose un formulaire, suivez ses consignes ; le tableau libre ci-dessous ne le remplace pas.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Date et événement	Résultat observé	Mon explication	Prochain essai
Lundi, étude	Deux exercices sans indice	Le troisième type reste flou	Étudier un exemple similaire
Mardi, projet	Un schéma provisoire	Un plan préalable a aidé	Faire vérifier les liens
Vendredi, bilan	Trois séances courtes	Il est plus facile de commencer le matin	Garder ce créneau disponible la semaine suivante

Date et événement	Résultat observé	Mon explication	Prochain essai

Sources

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696