Coach Pour Soi

cps.alphaomega.ca/info/

POUR QUI ?

Les 12 à 35 ans.

ÇA SERT À QUOI ?

Le CPS (Coach Pour Soi) améliore les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite scolaire.

OBJECTIFS

Un peu à la manière d'un coach personnel, le CPS aide la personne à mettre en route son désir de réussir maintenant.

Il permet à la personne de mobiliser ses ressources personnelles, se fixer des buts et prendre les moyens de les atteindre.

Le CPS s'inscrit dans l'esprit du projet éducatif. Cet outil est utile à l'équipe école par son aspect d'évaluation de la réalité des personnes.

La passation se fait uniquement en ligne

Le questionnaire comprend 130 énoncés. Pour chacun des énoncés, la personne doit se demander si l'item correspond à ce qu'il vit ou à ce qu'il croit la majorité du temps. La passation exige environ 25 minutes.

DEUX RAPPORTS

Le rapport à l'intervenant

Le rapport présente le résultat sur une échelle de 0 à 10 aux treize blocs. Le rapport fournit les énoncés et le choix des réponses de l'élève aux treize familles. Cette approche aide le professionnel à préciser la nature de l'intervention requise.

Le rapport au client

Ce rapport est conçu pour être lu par un élève de la 2e secondaire. Sa structure en trois composantes et treize familles se veut un compagnon vers la réussite des études supérieures ou d'un DEP.

Le document débute par un résumé en chiffres (échelle de 0 à 10) des treize familles accompagnées par une courte description pour faire comprendre et susciter la réflexion.

Par la suite, deux des treize familles seront priorisées. La personne trouvera, pour chacune des deux familles, des exercices à faire en individuel. Les exercices l'aideront à réfléchir et l'encourageront à s'améliorer. Pour terminer, la personne aura une courte rubrique intitulée Conseils et astuces présentant 5 trucs rapides qu'il peut mettre en pratique.

DEUX SUPPORTS POUR LE PROFESSIONNEL

Le rapport de groupe

Le rapport de groupe est fourni par classe ou pour l'ensemble d'un groupe.

L'intervenant est capable de déterminer qui doit être rencontré en un clin d'oeil.

Il a accès directement à la liste des personnes et aux rapports pertinents pour chaque famille.

Le manuel d'accompagnement
189 pages et 39 exercices

Le manuel d'accompagnement veut outiller les utilisateurs du CPS pour faciliter l'intégration et l'exploitation de cet outil dans leur milieu.

Il propose à l'équipe école des manières de travailler en classe le rapport au client.

Pour chaque famille, le manuel fournit aux intervenants des façons d'intervenir individuellement et en groupes restreints. Il suggère des livres et des sites Internet.

INFORMATION

Pour en savoir plus sur les couts, l'essai du questionnaire, les inscriptions en ligne ou une formation, il suffit de rejoindre:

Les Projets Alpha et Oméga

Wilfrid Larochelle
514-273-6276
PAO@alphaomega.ca

LES QUALITÉS PSYCHOMÉTRIQUES DU CPS

Coach Pour Soi

Sept experts ont vérifié la validité apparente.

La grande majorité des énoncés reçoivent le chiffre 5 par les experts c'est-à-dire

- tout à fait clair;
- tout à fait pertinent.

468 élèves du 2e cycle du secondaire ont passé la version expérimentale en mai 2015 pour la cohérence interne.

Un nouveau groupe de 393 élèves de la 3e secondaire de 3 écoles privées sur l'île de Montréal ont passé la version 2 au printemps 2016 pour vérifier la consistance interne.

L'étude des 13 familles septembre 2016 auprès de 393 élèves

Nous avons modifié le nom des familles.

	L'étude des 13 familles	Alpha
1.	Ma confiance en moi	,75
2.	Ma connaissance de moi	,68
3.	Ma motivation scolaire	,82
4.	Mon pouvoir sur ma vie	,68
5.	Mes projets de vie	,66
6.	Ma capacité de prendre des décisions	,72
7.	Ma gestion de mon temps	,74
8.	Ma concentration	,74
9.	Ma prise de notes	,65
10.	Mes stratégies de mémorisation	,70
11.	Mes stratégies de lectures	,60
12.	Ma gestion du stress en périodes d'examens	,75
13.	Mes habitudes de vie	,46

Avec l'aide de 3 professionnels, nous avons modifié certains énoncés de la version 2 pour en proposer de nouveaux pour la version 3. Nous croyons que ce travail va améliorer la consistance interne de la nouvelle version du CPS.

LES 3 THÈMES ET LES 13 FAMILLES DU CPS

THÈME A
JE SUIS SUR
LA BONNE VOIE

Ma confiance en moi
Ma connaissance de moi
Mon pouvoir sur ma vie
Ma motivation scolaire
Mes projets de vie
Ma capacité à prendre des décisions

THÈME B
J'APPRENDS À RÉUSSIR

Mes stratégies de lectures
Mes stratégies de mémorisation
Ma gestion de mon temps
Ma concentration
Ma prise de notes

THÈME C
JE VEILLE SUR MA SANTÉ

Mes habitudes de vie
Ma gestion du stress en périodes d'examens