

Ressource pour les élèves : Billet de sortie — Sortir de sa zone de confort

Quelles situations étaient dans ta zone de confort et lesquelles étaient dans ta zone de défi? Pourquoi?

Que ressentais-tu lorsque tu mettais les pieds dans ta zone de défi?

Quelle autre situation serait dans ta zone de défi?

Qu'est-ce qui t'aiderait à essayer de nouvelles activités qui représentent un défi pour toi (par exemple, soutien, encouragement d'une ou un camarade discuter des raisons pour lesquelles il s'agit d'un défi, voir quelqu'un d'autre le faire en premier)?

Que pourrais-tu dire à une ou un camarade de classe qui doit sortir de sa zone de confort lors d'une activité en plein air?