

Intention ou objectif					
Date	Plan de l'expérience	Prédictions	Résultats	Apprentissages	



QUESTIONS DE RÉFLEXION (AUTO-COACHING)

Plan de l'expérience

- Qu'est-ce que je prévois faire?
- Comment je vais le faire?
- Quelles sont les étapes? Dans quel ordre?
- De quoi j'ai besoin pour réaliser mon expérience?

Test de répétabilité: Est-ce assez clair et spécifique pour qu'une autre personne de compétence équivalente soit capable de l'exécuter de la même façon?

Prédictions

- Quels résultats je pense obtenir? Qu'est-ce que cette expérience devrait changer ou influencer?
- Comment je pense que ça va se dérouler?
- Quelles hypothèses je veux tester, confirmer ou réfuter? Comment je saurai que je peux tirer une conclusion?
- Qu'est-ce que je pense apprendre?

Test de vérifiabilité: Est-ce que j'ai des éléments observables et mesurables pour tirer des conclusions sur mes hypothèses?

Résultats

- Quels résultats j'ai obtenu?
- Qu'est-ce que cette expérience a changé ou influencé?
- Comment ça s'est déroulé?
- Qu'est-ce qui a été différent que ce que j'avais prévu?
- Qu'est-ce qui a été conforme à ce que j'avais prévu?

Apprentissages

- Quelle est la différence entre mes attentes (hypothèses, prédictions) et mes résultats? Qu'est-ce que j'apprends de cette différence?
- Qu'est-ce qui était imprévu ou surprenant? Qu'est-ce qui était exactement comme prévu? Qu'est-ce que ça m'apprend sur la qualité de mes prédictions ou sur mes biais?
- Qu'est-ce que le déroulement réel de l'expérience m'apprend sur ma capacité à planifier une expérience claire et complète?
- Qu'est-ce qu'il me manque pour tirer une conclusion, atteindre mon objectif ou valider mes résultats?