

TEST DE POSITIONNEMENT

Savoir canaliser ses émotions

Nom – Prénom :

Date :

Formation choisie : Savoir canaliser ses émotions

Contrôle des connaissances en amont de la formation

- Pouvez-vous me parler brièvement de votre contexte actuel et de ce qui vous a conduit à vous inscrire à cette formation ?
- Quel est votre rôle actuel (professionnel ou autre) et comment pensez-vous que la gestion des émotions pourrait vous aider dans ce rôle ?
- Quels concepts ou techniques de gestion des émotions connaissez-vous déjà ?
- Avez-vous déjà suivi des formations ou lu des livres/articles sur ce sujet ? Si oui, lesquels ?

Document actualisé le 17/07/2024



- Pouvez-vous me donner quelques exemples concrets de situations difficiles que vous avez dû gérer et comment vous les avez abordées ?
- Quels outils ou méthodes utilisez-vous actuellement pour réguler vos émotions (ex. communication non violente, médiation) ?
- Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise avec ces outils ou méthodes ?
- Avez-vous rencontré des défis particuliers en essayant de gérer vos émotions ?
- Y a-t-il des aspects spécifiques de la gestion des émotions que vous aimeriez approfondir pendant la formation ?

Document actualisé le 17/07/2024



- Quelles compétences ou connaissances aimeriez-vous acquérir d'ici la fin de la formation ?

Comment évalueriez-vous votre niveau actuel sur une échelle de 1 à 10 (1 étant débutant, 10 étant expert) en termes de gestion des émotions ?

- Quels formats de formation préférez-vous (ex. théorie, pratique, études de cas, etc.) ?
- Avez-vous des préférences en matière de rythme d'apprentissage ?
- Avez-vous des contraintes particulières en termes d'horaires ou de disponibilités ?

Merci beaucoup pour votre temps et vos réponses,

Commentaires du formateur :

Nom du formateur : Corinne François Millet

Date :

Nom /Prénom stagiaire :

Signature du stagiaire

Document actualisé le 17/07/2024