



ESTIME de SOI

FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Utilisez le dos de cette feuille pour écrire toutes les remarques ou suggestions que vous souhaitez formuler.
Vous pouvez aussi noter votre nom et ainsi assumer votre point de vue, ce qui est une preuve de confiance en soi !
Vous pouvez remplir ce formulaire de manière anonyme.

Cet atelier vous a-t-il surpris (e) ?

Oui Non Entre les deux

Cet atelier vous a-t-il plu ?

Oui Non Entre les deux

Vous êtes-vous senti (e) en confiance avec les animateurs ?

Oui Non Entre les deux

Les informations sur l'inhibition de l'action et ses inconvénients vous ont-elles paru intéressantes ?

Oui Non Entre les deux

Les informations sur le stress, ses symptômes et leur impact sur votre vie quotidienne, vous ont-elles paru intéressantes ?

Oui Non Entre les deux

Les informations sur les émotions et leur rôle dans l'apparition du stress vous ont-elles paru intéressantes ?

Oui Non Entre les deux

Les informations sur la gestion de l'espace vital et des verrous dans la vie de tous les jours, vous ont-elles intéressé (e) ?

Oui Non Entre les deux

Avez-vous apprécié les informations sur le double langage (ce que je dis oralement est contredit par mon attitude) et les non-dits ?

Oui Non Entre les deux

Avez-vous trouvé intéressante la technique de l'anticipation positive ?

Oui Non Entre les deux

Avez-vous trouvé intéressante la technique de l'ancrage pour gagner en confiance en soi ?

Oui Non Entre les deux

Le document « Quelques conseils pour améliorer son estime de soi » vous paraît-il utile ?

Oui Non Entre les deux

Avez-vous apprécié l'exercice de relaxation proposé au cours de cet atelier ?

Oui Non Entre les deux

Aviez-vous déjà eu l'occasion de mesurer l'impact de votre respiration sur la qualité de vos performances ?

Oui Non Entre les deux

Cette journée vous a-t-elle donné envie de vous entraîner à mieux gérer votre respiration pour réussir dans ce que vous entreprenez ?

Oui Non Entre les deux

Cet atelier vous a-t-il permis de découvrir des aspects que vous ne connaissiez pas de votre personnalité ?

Oui Non Entre les deux

Cet atelier vous a-t-il fait découvrir des aptitudes personnelles que vous ne soupçonniez pas ?

Oui Non Entre les deux

Avez-vous trouvé émotionnellement difficile de participer à cet atelier ?

Oui Non Entre les deux

Cet atelier vous a-t-il permis de voir plus clair dans votre situation actuelle ?

Oui Non Entre les deux

La durée de cet atelier vous a-t-elle paru :

Trop courte Trop longue Suffisante

Recommanderiez-vous à d'autres demandeurs d'emploi de suivre cet atelier ?

Oui Non

Nom/Prénom _____ Date _____