

# QUESTIONNAIRE AVANT FORMATION

## Réguler son stress en situation de communication

· 1 jour — thecamp Training

Nom / Prénom :

Entreprise :

Date :

*Ce questionnaire mesure votre niveau de départ sur les compétences visées par la formation. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : répondez selon votre ressenti actuel. Le même questionnaire vous sera proposé à l'issue de la formation afin de mesurer votre progression.*

*Échelle : 1 = Pas du tout / Aucune maîtrise · 2 = Faible · 3 = Moyen · 4 = Bon · 5 = Très bon / Maîtrise complète*

Pour chaque affirmation, cochez votre niveau actuel	1	2	3	4	5
1. Je sais identifier les situations qui génèrent du stress ou perturbent mon attention.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je comprends l'impact du stress sur ma concentration et ma communication.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis capable de rester calme dans une situation de communication à enjeu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je sais reconnaître les signes physiques et mentaux de montée du stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je maîtrise des techniques de respiration permettant de retrouver rapidement mon calme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je parviens à maintenir mon attention malgré les distractions ou la pression.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je suis capable de gérer mes émotions lors d'échanges difficiles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je connais des techniques de préparation mentale pour aborder sereinement une situation importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je me sens performant(e) et concentré(e) lorsque je dois prendre la parole ou communiquer sous pression.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je dispose d'outils concrets pour réguler mon stress dans mon activité professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UNE ATTENTE PARTICULIÈRE POUR CETTE FORMATION ?

