



**SPIRALE** FCC

Formation - Conseil - Coaching

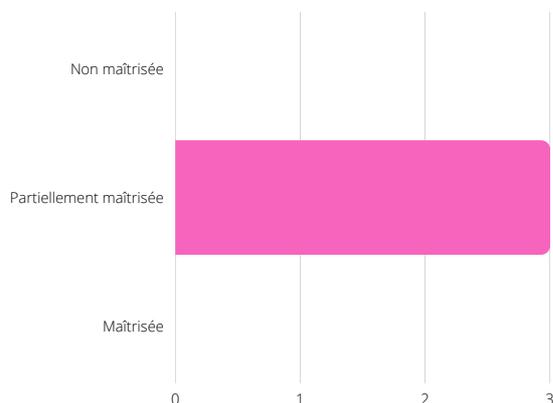
# Synthèse des auto-évaluations Formation

## "Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

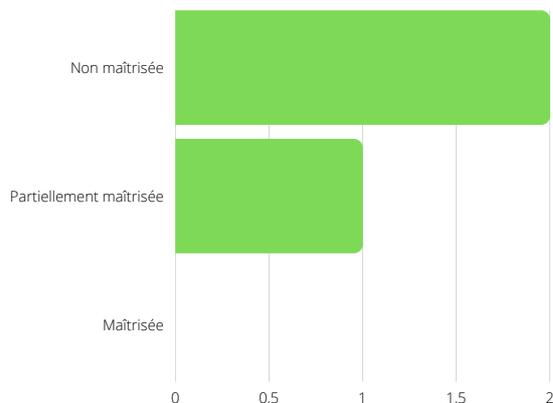
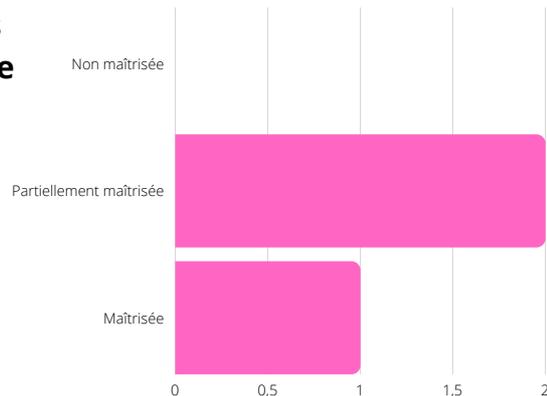
REZE les 26 et 27 septembre 2023 - 3 participants

*Auto-évaluation des compétences avant le début de la formation*

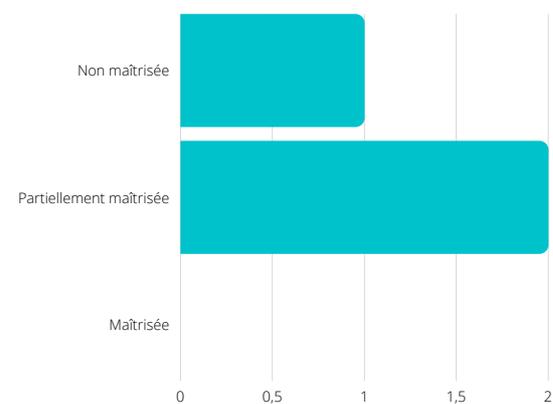
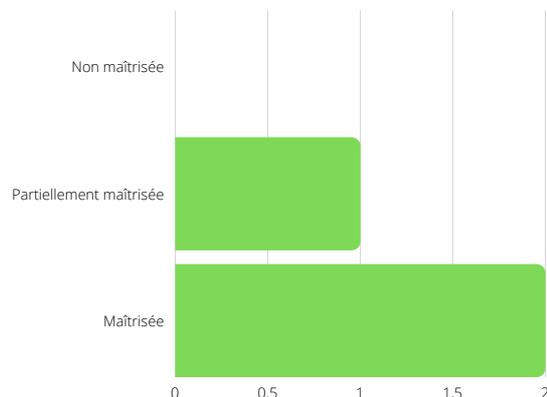
*Auto-évaluation des compétences à la fin de la formation*



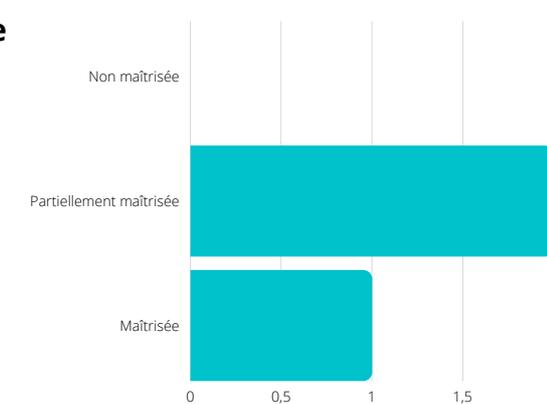
**Déterminer quels sont les impacts du stress sur sa vie quotidienne.**



**Lister les différents degrés de la « peur »**



**Reconnaître ses sources de tension.**





**SPIRALE FCC**

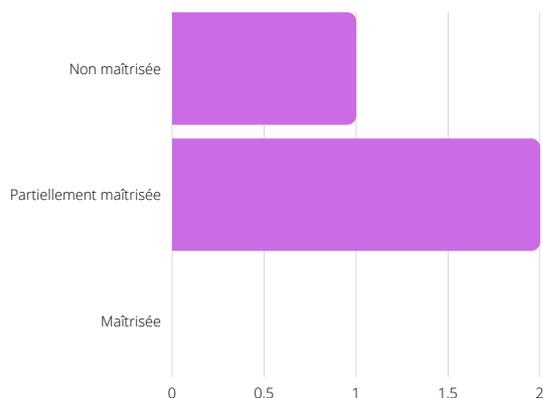
Formation - Conseil - Coaching

# Synthèse des auto-évaluations Formation

## "Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

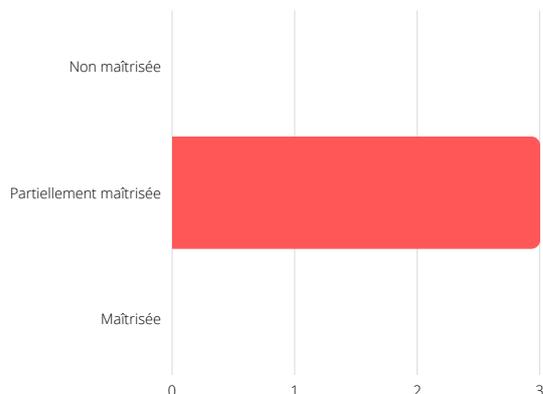
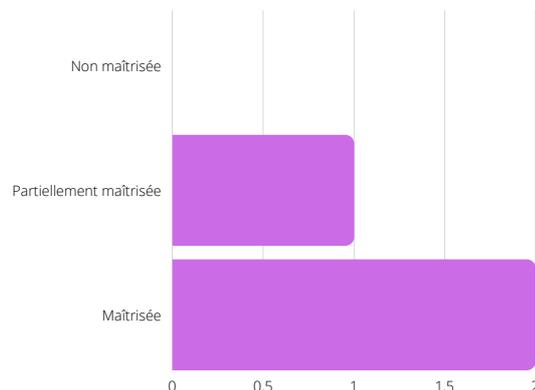
REZE les 26 et 27 septembre 2023 - 3 participants

*Auto-évaluation des compétences avant le début de la formation*

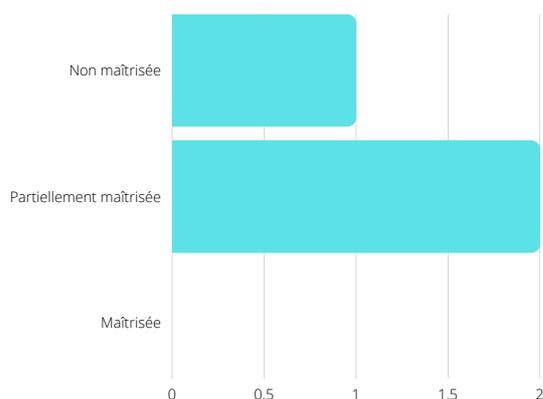
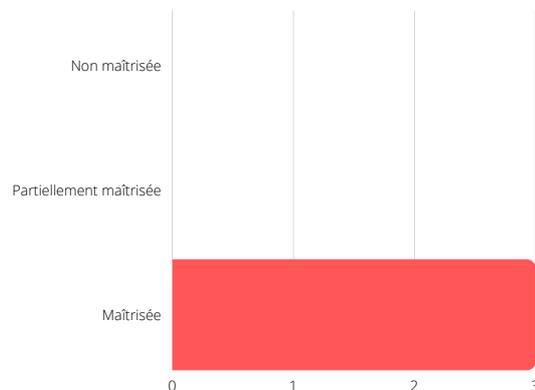


### Identifier ses valeurs

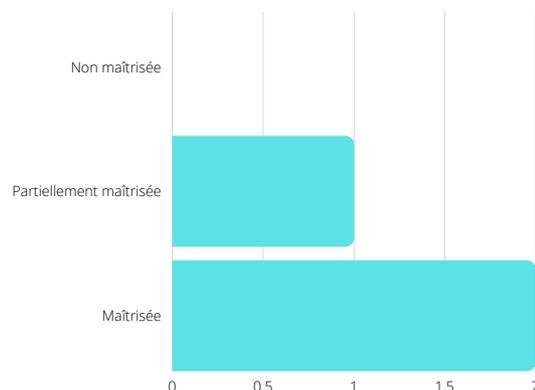
*Auto-évaluation des compétences à la fin de la formation*



### Acquérir les bases d'une communication efficace.



### Lister les actions à entreprendre au quotidien pour limiter son stress.





**SPIRALE FCC**

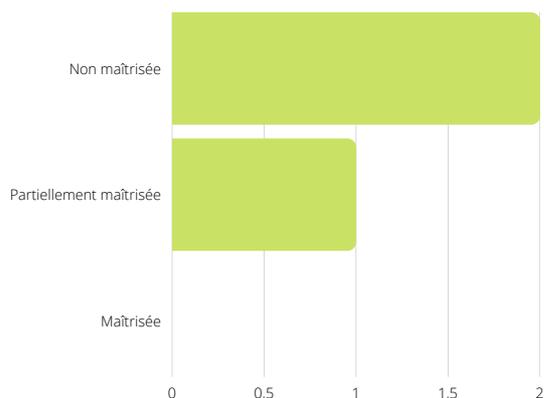
Formation - Conseil - Coaching

# Synthèse des auto-évaluations Formation

## "Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

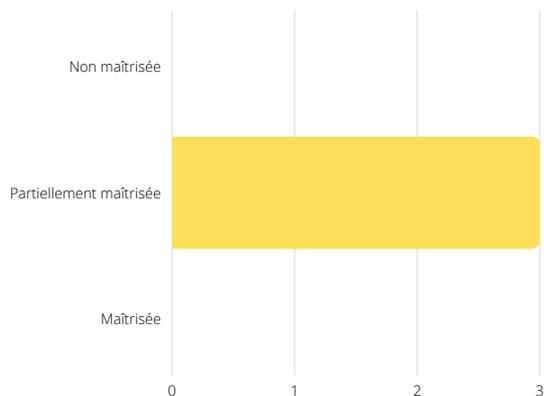
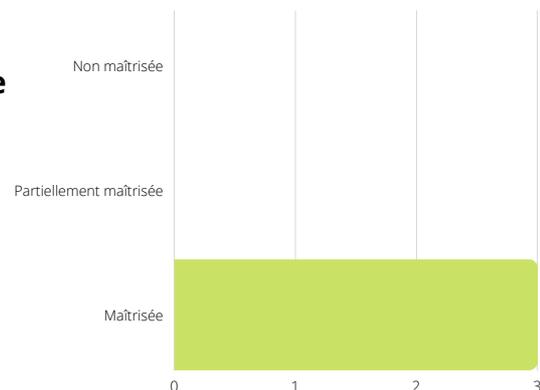
REZE les 26 et 27 septembre 2023 - 3 participants

*Auto-évaluation des  
compétences avant  
le début de la  
formation*

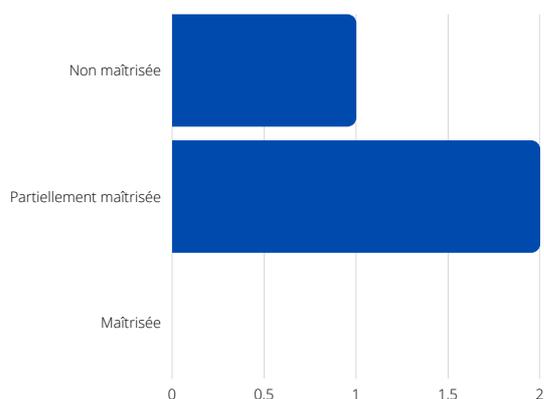
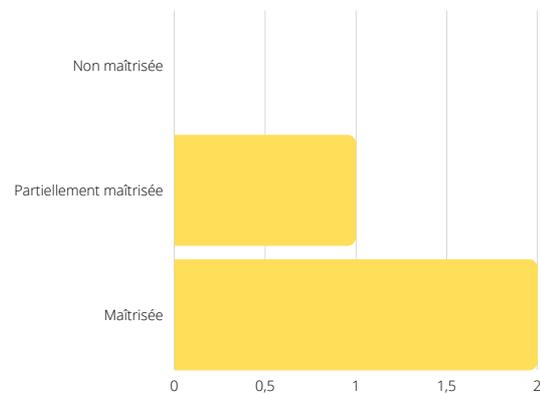


**Expérimenter des  
techniques visant à réduire  
les impacts négatifs du  
stress.**

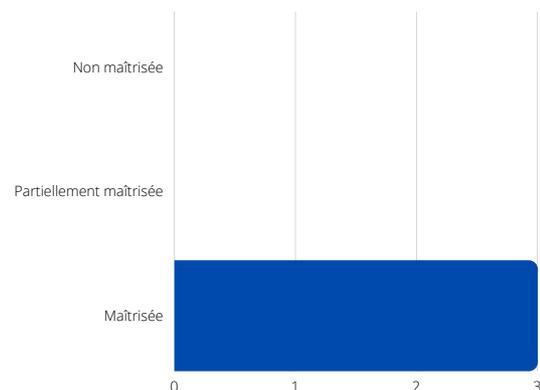
*Auto-évaluation des  
compétences à la  
fin de la formation*



**Analyser ses forces et ses  
faiblesses.**



**Décoder les différents  
éléments de la  
communication non-  
verbale.**





**SPIRALE** FCC

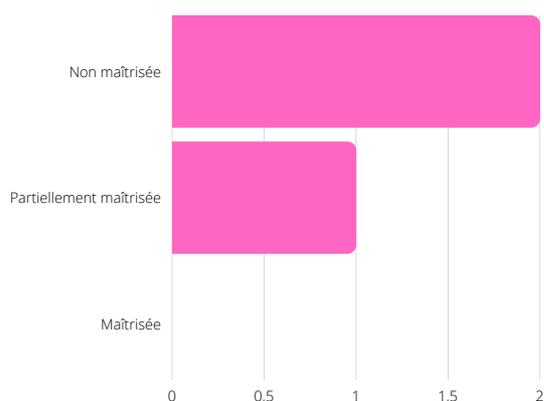
Formation - Conseil - Coaching

# Synthèse des auto-évaluations Formation

## "Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

REZE les 26 et 27 septembre 2023 - 3 participants

*Auto-évaluation des  
compétences avant  
le début de la  
formation*



*Auto-évaluation des  
compétences à la  
fin de la formation*

