



SPIRALE FCC

Formation - Conseil - Coaching

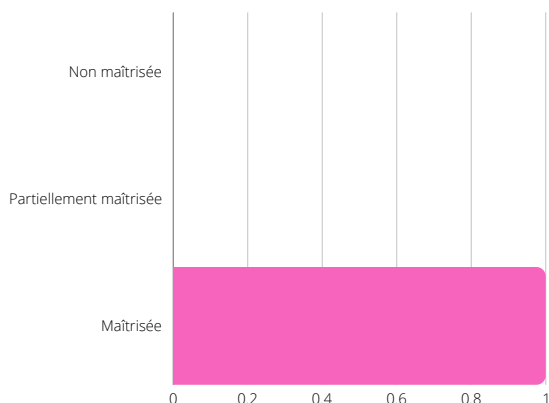
Synthèse des auto-évaluations Formation

"Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

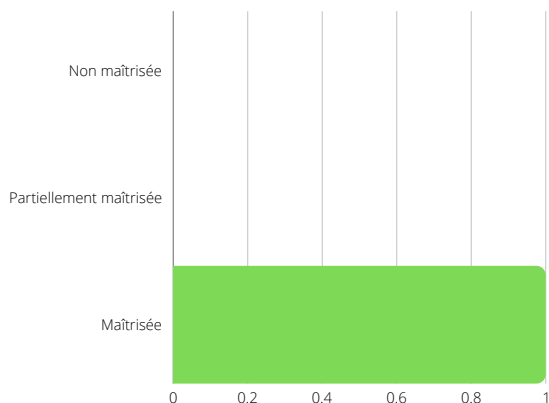
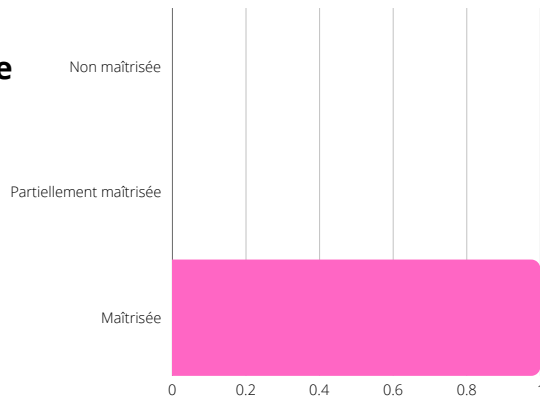
GRENOBLE le 8 décembre 2023 - 1 participant

Auto-évaluation des compétences avant le début de la formation

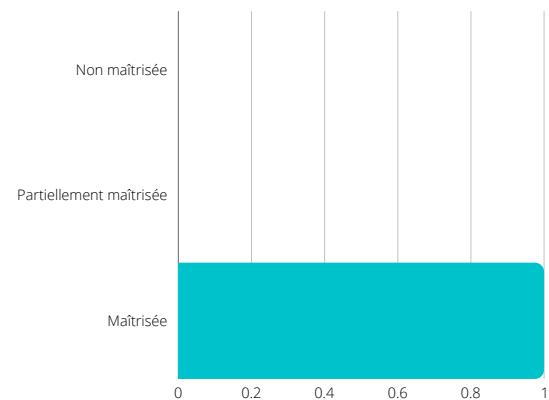
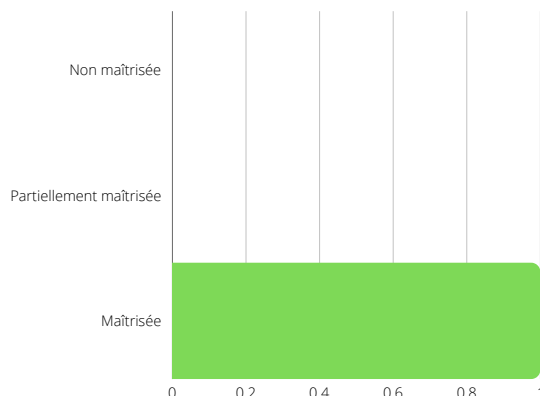
Auto-évaluation des compétences à la fin de la formation



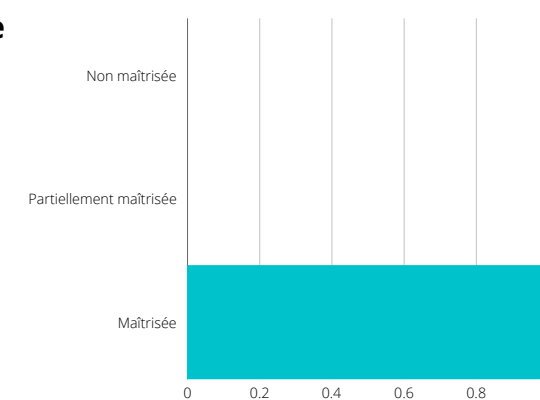
Déterminer quels sont les impacts du stress sur sa vie quotidienne.



Lister les différents degrés de la « peur »



Reconnaître ses sources de tension.





SPIRALE FCC

Formation - Conseil - Coaching

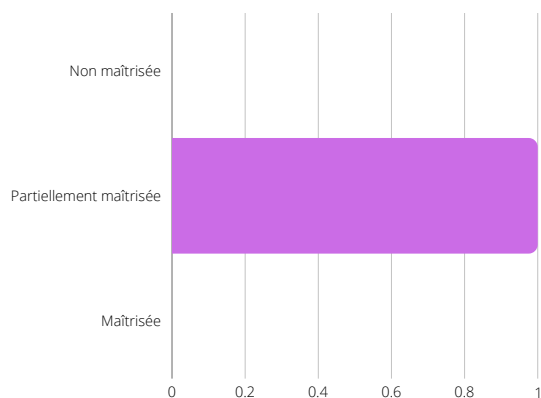
Synthèse des auto-évaluations Formation

"Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

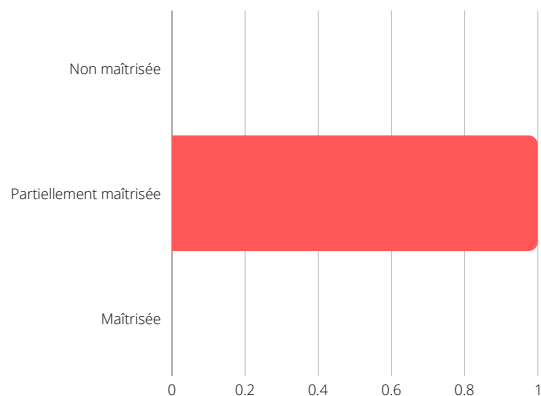
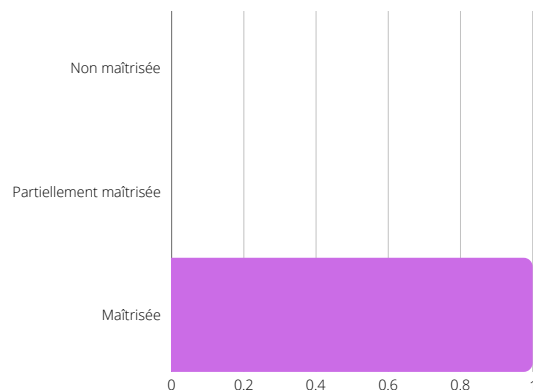
GRENOBLE le 8 décembre 2023 - 1 participant

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

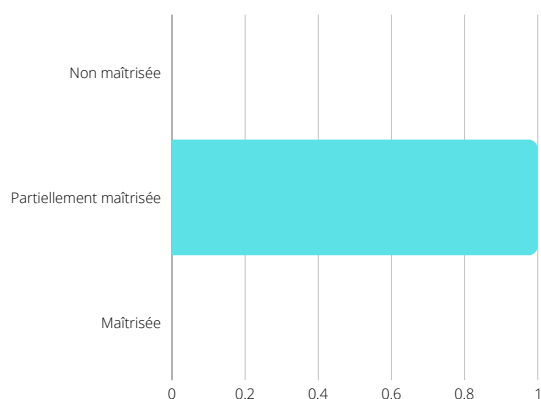
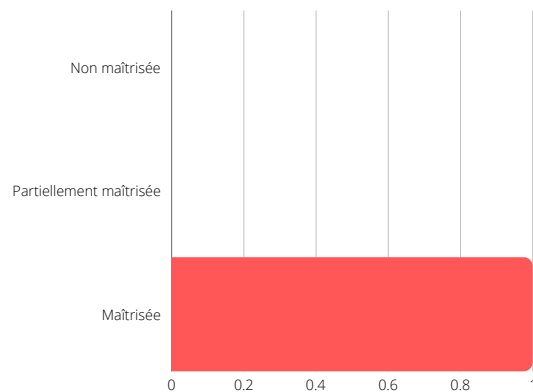
*Auto-évaluation des
compétences à la
fin de la formation*



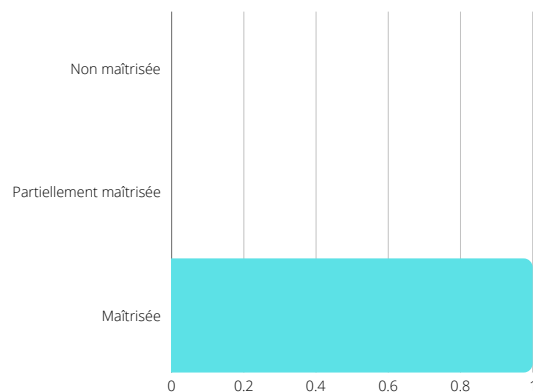
Identifier ses valeurs



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



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





SPIRALE FCC

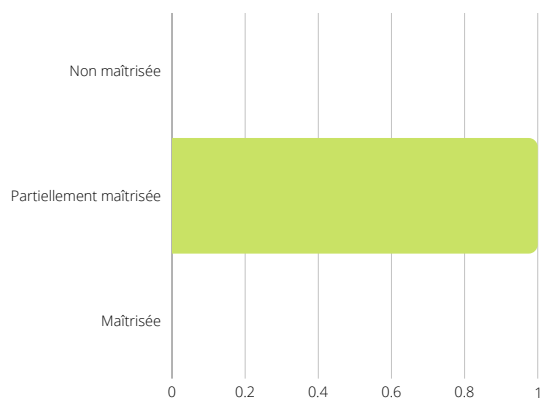
Formation - Conseil - Coaching

Synthèse des auto-évaluations Formation

"Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

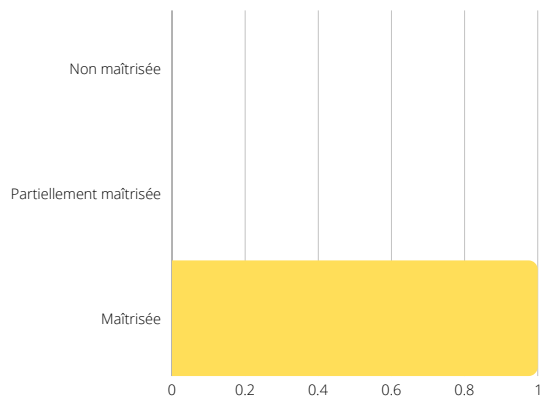
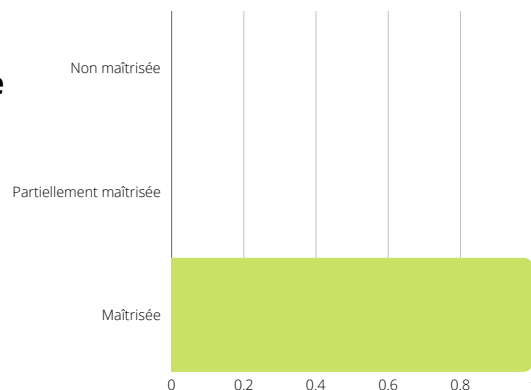
GRENOBLE le 8 décembre 2023 - 1 participant

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

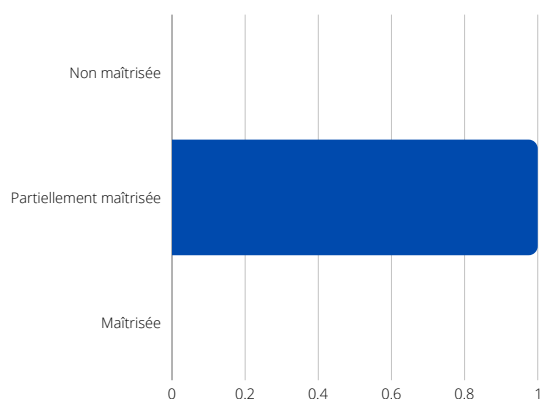
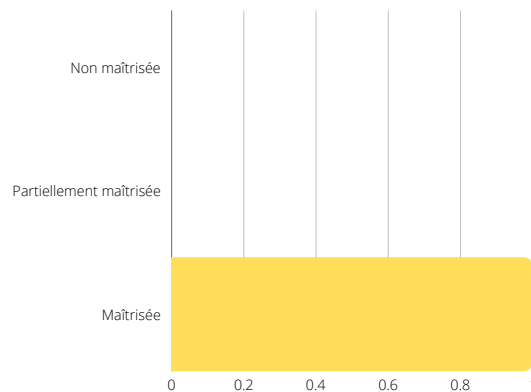


**Expérimenter des
techniques visant à réduire
les impacts négatifs du
stress.**

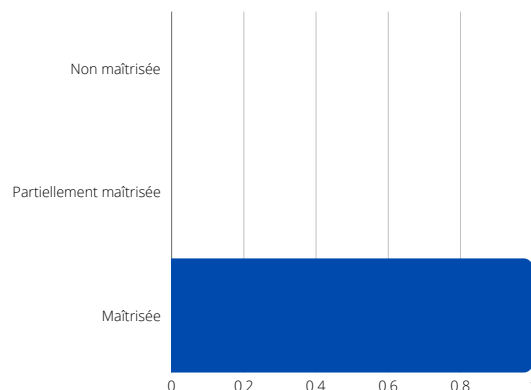
*Auto-évaluation des
compétences à la
fin de la formation*



**Analyser ses forces et ses
faiblesses.**



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





SPIRALE FCC

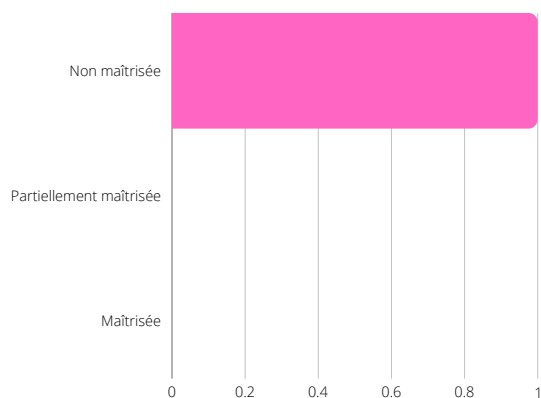
Formation - Conseil - Coaching

Synthèse des auto-évaluations Formation

"Se perfectionner en tant que cadre - tronc commun"

GRENOBLE le 8 décembre 2023 - 1 participant

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



Pratiquer le lâcher prise

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

