NOM et PRENOM :

|  |
| --- |
| **Apprivoiser les émotions qui accompagnent l’apprentissage**Questionnaire d’auto-évaluation |
| **Je me sens capable de…** | **Avant la formation** | **A l’issue de la formation** |
| Mon auto-évaluation de 0 (je ne m’en sens pas du tout capable) à 5 (je m’en sens tout à fait capable) |
| **Connaissance de soi** |
| Nommer mes émotions, décrire ce que je ressens |  |  |
| Identifier mes besoins insatisfaits lorsque j’éprouve une émotion négative  |  |  |
| Apaiser mon stress lorsque j’y suis sujet |  |  |
| Identifier les « mécanismes de défense » que je mets en place lorsque je me sens en difficulté dans le cadre professionnel |  |  |
| **Qualités relationnelles en situation d’enseignement** |
| Etre à l’écoute de mon interlocuteur pour comprendre la situation de son point de vue, même si je ne suis pas d’accord avec lui |  |  |
| Appliquer les principes de l’écoute active au cours d’un échange |  |  |
| **Posture pédagogique face à un groupe et ingénierie pédagogique** |
| M’affirmer face à un groupe sans pour autant faire preuve d’autoritarisme |  |  |
| Poser un cadre propice à l’apprentissage et le garantir en cas de conflit |  |  |
| Mettre en place des stratégies pédagogiques qui instaurent, maintiennent et/ou restaurent une dynamique de groupe positive en situation d’apprentissage |  |  |
| Concevoir une stratégie pédagogique qui stimule l’envie d’apprendre |  |  |
| **Développement professionnel** |
| Etre bienveillant avec moi-même lorsque je rencontre une difficulté dans le cadre professionnel |  |  |
| Demander de l’aide lorsque j’en ai besoin |  |  |
| Echanger avec mes pairs pour apprendre d’eux  |  |  |

Source : Hélène WEBER