



EmotionAid®

Feedback de fin de formation

1. Quelles sont les sujets et les notions que vous avez appris pendant ce cours qui vous permettent le mieux de gérer votre stress ?

2. Quelles sont parmi les expressions, les concepts et les principes qui vous ont été présentés, ceux qui vous ont semblés particulièrement difficiles à comprendre et à utiliser ?

3. Dans quelle mesure (0-100%) observez-vous une progression dans votre capacité à gérer :

a- votre stress :

1 100

b- le stress des autres :

1 100



4. De 1 (faible) à 5 (excellent), notez
la/les personne(s) suivante(s) :

a. La capacité de créer un
container pour le groupe.

| | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|
| _____ | | | | | |
| _____ | | | | | |

b. La sensibilité aux besoins de la
classe et des individus.

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| _____ | | | | | |
| _____ | | | | | |

c. Donner assez de temps pour
absorber et intégrer le matériel.

| | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|
| _____ | | | | | |
| _____ | | | | | |

1 2 3 4 5

d. L'attitude professionnelle et le
respect pour chacun.

| | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|
| _____ | | | | | |
| _____ | | | | | |

1 2 3 4 5



5. Choisissez un cas concret.

a. Décrivez la situation, le contexte :

b. Quel est le niveau de stress de la personne (0-10) ?

c. Quels sont les signes d'activation physiques / émotionnels / cognitifs que vous observez ?

d. Quels sont les ressources qu'il peut utiliser ?

e. Quels outils avez-vous utilisés pour aider cette personne ?
(Ancrage, pendulation, décharge, SIBAM, psychoéducation) ?
