

Questionnaire Préformation

Formation : Prévenir et se libérer du stress professionnel

Dates : 26 Juin 2026

Dans le cadre de votre formation nommée ci-dessus, nous vous remercions de bien vouloir renseigner ce questionnaire.

Il nous permet de vérifier l'adhésion au projet de formation et répondre à vos besoins en termes de contenu de formation et de méthode d'apprentissage.

Questionnaire anonyme - Réponses à caractère confidentielles et non communicables

1. Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous suivre cette formation ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☒ Formation prévue par votre établissement
- ☐ Formation demandée personnellement
- ☐ Utile pour renforcer vos compétences dans votre poste actuel
- ☐ Utile pour acquérir de nouvelles compétences
- ☐ Utile pour votre évolution professionnelle

2. Cette formation s'inscrit elle dans un contexte professionnel particulier ?

- ☒ Oui - le(s)quel(s) *Donc oui en janvier*
- ☐ Non

3. Quelles sont vos attentes prioritaires en participant à cette formation ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Découvrir de nouveaux outils
- ☐ Approfondir vos connaissances
- ☐ Actualiser vos techniques professionnelles
- ☐ Apprendre de nouveaux contenus, autres méthodes
- ☐ Améliorer votre quotidien professionnel
- ☒ Expérimenter de nouveaux savoirs (faire, être)

Autre, précisez :

4. Quels sont les critères les plus importants pour vous en assistant à cette formation ?

(Sélectionnez uniquement les 3 critères les plus importants à vos yeux.)

- ☒ Un contenu pratique, concret et opérationnel
- ☒ Une personnalisation de la formation
- ☐ Un petit groupe de travail
- ☒ Une formation vivante et interactive.

5. Les objectifs de la formation tels que décrits dans le programme t répondent-ils à vos attentes ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Partiellement

6. Voici les thématiques du programme, pour chaque thèmes pourriez vous exprimer votre degré d'intérêt ou de connaissance avec les notations suivantes [de 1 à 4].

Contenu - thème	Niveau d'intérêt	Niveau de connaissance
Comprendre les origines et les mécanismes du stress	1	1
Stress lié aux relations conflictuelles	1	1
Se comprendre face au stress	1	1
Surmonter ses propres sources de stress au travail	1	1
Les différentes réactions en fonction des personnalités	1	1
Libérer les tensions	1	1
Prévenir nos réactions face aux alertes donnés par le stress.	1	1

1 - Aucune connaissance ou aucun intérêt à mon poste actuel 2 - faible niveau de connaissance ou d'intérêt

3 - Réel intérêt ou bonne connaissance du sujet

4 - sujet à intérêt prioritaire ou maîtrise du sujet

7. Pour cette formation, pensez-vous avoir le plus besoin d'un apport de connaissances :

(Plusieurs réponses sont possibles)

- ☒ Méthodologiques
- ☒ Théoriques
- ☒ Pratiques

8. Souhaitez vous voir abordé un sujet en particulier lors de cette session ?

.....
.....
.....

Questionnaire Préformation

Formation : Prévenir et se libérer du stress professionnel
Dates : 26 Juin 2026

Dans le cadre de votre formation nommée ci-dessus, nous vous remercions de bien vouloir renseigner ce questionnaire.

Il nous permet de vérifier l'adhésion au projet de formation et répondre à vos besoins en termes de contenu de formation et de méthode d'apprentissage.

Questionnaire anonyme - Réponses à caractère confidentielles et non communicables

1. **Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous suivre cette formation ?** (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☒ Formation prévue par votre établissement
- ☒ Formation demandée personnellement
- ☐ Utile pour renforcer vos compétences dans votre poste actuel
- ☐ Utile pour acquérir de nouvelles compétences
- ☐ Utile pour votre évolution professionnelle

2. **Cette formation s'inscrit elle dans un contexte professionnel particulier ?**

- ☐ Oui – le(s)quel(s)
- ☒ Non

3. **Quelles sont vos attentes prioritaires en participant à cette formation ?** (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Découvrir de nouveaux outils
- ☐ Approfondir vos connaissances
- ☐ Actualiser vos techniques professionnelles
- ☐ Apprendre de nouveaux contenus, autres méthodes
- ☒ Améliorer votre quotidien professionnel
- ☒ Expérimenter de nouveaux savoirs (faire, être)

Autre, précisez :

4. **Quels sont les critères les plus importants pour vous en assistant à cette formation ?**

(Sélectionnez uniquement les 3 critères les plus importants à vos yeux.)

- ☒ Un contenu pratique, concret et opérationnel
- ☒ Une personnalisation de la formation
- ☐ Un petit groupe de travail
- ☐ Une formation vivante et interactive.

5. **Les objectifs de la formation tels que décrits dans le programme t répondent-ils à vos attentes ?**

- ☒ Oui
- ☐ Non
- ☐ Partiellement

6. Voici les thématiques du programme, pour chaque thèmes pourriez vous exprimer votre degré d'intérêt ou de connaissance avec les notations suivantes [de 1 à 4].

Contenu – thème	Niveau d'intérêt	Niveau de connaissance
Comprendre les origines et les mécanismes du stress	2	2
Stress lié aux relations conflictuelles	2	3
Se comprendre face au stress	4	1
Surmonter ses propres sources de stress au travail	4	2
Les différentes réactions en fonction des personnalités	3	2
Libérer les tensions	4	2
Prévenir nos réactions face aux alertes donnés par le stress.	3	2

1 – Aucune connaissance ou aucun intérêt à mon poste actuel 2 - faible niveau de connaissance ou d'intérêt

3 - Réel intérêt ou bonne connaissance du sujet

4 – sujet à intérêt prioritaire ou maîtrise du sujet

7. **Pour cette formation, pensez-vous avoir le plus besoin d'un apport de connaissances :**

(Plusieurs réponses sont possibles)

- ☒ Méthodologiques
- ☐ Théoriques
- ☒ Pratiques

8. **Souhaitez vous voir abordé un sujet en particulier lors de cette session ?**

Comment apprendre à l'acte prise ?

Questionnaire Préformation

Formation : Prévenir et se libérer du stress professionnel

Dates : 26 Juin 2026

Dans le cadre de votre formation nommée ci-dessus, nous vous remercions de bien vouloir renseigner ce questionnaire.

Il nous permet de vérifier l'adhésion au projet de formation et répondre à vos besoins en termes de contenu de formation et de méthode d'apprentissage.

Questionnaire anonyme - Réponses à caractère confidentielles et non communicables

1. Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous suivre cette formation ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Formation prévue par votre établissement
- ☒ Formation demandée personnellement
- ☒ Utile pour renforcer vos compétences dans votre poste actuel
- ☒ Utile pour acquérir de nouvelles compétences
- ☒ Utile pour votre évolution professionnelle

2. Cette formation s'inscrit elle dans un contexte professionnel particulier ?

- ☐ Oui – le(s)quel(s)
- ☒ Non

3. Quelles sont vos attentes prioritaires en participant à cette formation ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Découvrir de nouveaux outils
- ☐ Approfondir vos connaissances
- ☐ Actualiser vos techniques professionnelles
- ☒ Apprendre de nouveaux contenus, autres méthodes
- ☒ Améliorer votre quotidien professionnel
- ☒ Expérimenter de nouveaux savoirs (faire, être)

Autre, précisez :

4. Quels sont les critères les plus importants pour vous en assistant à cette formation ?

(Sélectionnez uniquement les 3 critères les plus importants à vos yeux.)

- ☐ Un contenu pratique, concret et opérationnel
- ☒ Une personnalisation de la formation
- ☒ Un petit groupe de travail
- ☒ Une formation vivante et interactive.

5. Les objectifs de la formation tels que décrits dans le programme t répondent-ils à vos attentes ?

- ☒ Oui
- ☐ Non
- ☐ Partiellement

6. Voici les thématiques du programme, pour chaque thèmes pourriez vous exprimer votre degré d'intérêt ou de connaissance avec les notations suivantes [de 1 à 4].

Contenu – thème	Niveau d'intérêt	Niveau de connaissance
Comprendre les origines et les mécanismes du stress	4	2
Stress lié aux relations conflictuelles	4	1
Se comprendre face au stress	3	2
Surmonter ses propres sources de stress au travail	4	1
Les différentes réactions en fonction des personnalités	4	1
Libérer les tensions	4	2
Prévenir nos réactions face aux alertes donnés par le stress.	3	2

1 – Aucune connaissance ou aucun intérêt à mon poste actuel 2 - faible niveau de connaissance ou d'intérêt

3 - Réel intérêt ou bonne connaissance du sujet

4 – sujet à intérêt prioritaire ou maîtrise du sujet

7. Pour cette formation, pensez-vous avoir le plus besoin d'un apport de connaissances :

(Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Méthodologiques
- ☐ Théoriques
- ☒ Pratiques

8. Souhaitez vous voir abordé un sujet en particulier lors de cette session ?

.....

.....

.....