

Fiche d'observation

Mes motivations

Quels sont mes intérêts, mes rêves, mes ambitions ou mes valeurs?

Ma météo intérieure



Titre de la formation

Temps alloué

Si plus de 30 minutes, ne pas oublier de prendre des pauses

_____ minutes

Type de formation

- En ligne
- Présentiel
- Synchrone
- Asynchrone

Objectifs principaux

L'environnement (si en ligne)

- Bureau aire ouverte
- Salle fermée
- Dans un café
- À la maison
- Sur une terrasse
- Dans un parc
- Autre : _____

Ce que je sais avant de débiter

Point(s) fort(s) et nouvelle(s) compétence(s) acquise(s)

Bruit environnant

À quel niveau ca m'influence?

- | | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| Personnes qui parlent | | | |
| Bruits blanc | | | |
| Musique de fond | | | |
| Autre | | | |

Ressources complémentaires

Pour approfondir le sujets abordés ou m'aider dans mon apprentissage

Applications pratiques

Comment cette information peut mettre utile dans mon quotidien (travail ou personnel) en fonction de mes motivations?

Difficulté(s) rencontrée(s)

Comment tu l'as surmonté?

Je sors de cette expérience avec quoi?

