

BILAN : POUR ÉVALUER SES PROGRÈS SUR UNE ANNÉE

Cette fiche vous permet d'évaluer concrètement vos progrès sur une année et de mesurer votre évolution réelle.

Vous avez évidemment la possibilité de modifier les données à gauche du tableau et d'insérer vous-même les épreuves qui vous intéressent.

Peur, anxiété ou blocage 0 = aucun 1 = léger 2 = modéré 3 = sévère		L'année dernière (2019)	Cette année (2020)
1.	parler de soi, se révéler		
2.	faire un compliment à une personne		
3.	donner son avis sur un livre, un film		
4.	extérioriser ses émotions, parler de choses personnelles		
5.	faire une sortie en groupe, avec des gens qu'on ne connaît pas		
6.	raconter une anecdote de 3 à 4 minutes lors d'une conversation		
7.	insister auprès de quelqu'un pour obtenir une faveur		
8.	exprimer son désagrément ou son désaccord à quelqu'un		
9.	effectuer une présentation orale à un groupe		
10.	converser avec des collègues de travail lors des pauses, s'intégrer dans les discussions		
11.	parler à quelqu'un en position d'autorité		
12.	parler à une réunion, prendre la parole pour donner un avis		
13.	aller au restaurant avec des collègues		
14.	valoriser ses compétences lors d'un entretien d'embauche		
15.	aller à une soirée, à un party		
16.	essayer de rencontrer quelqu'un dans le but d'avoir une relation amoureuse		
17.	partir en voyage avec des amis		
18.	négocier avec un vendeur pour faire baisser un prix		
19.	ramener un article au magasin pour obtenir un remboursement ou le changer		
20.	accepter ses complexes, sa timidité		
...	...		