



Nom Prénom:

Date:

L'évaluation de positionnement est un outil essentiel pour adapter le parcours d'apprentissage aux besoins des apprenants. Elle vise à mesurer leurs connaissances, compétences, et besoins avant de commencer la formation

Merci de bien vouloir répondre aux questions ci-dessous:

I. Questions générales

1. Votre contexte actuel:

- Quel domaine souhaitez-vous améliorer ? (ex. : productivité au travail, performances sportives, gestion du temps, etc.)

- Quels sont les principaux défis que vous rencontrez actuellement dans ce domaine ?

- Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluez-vous vos performances actuelles ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2. Vos objectifs:

- Quels résultats souhaitez-vous obtenir grâce à cette formation ?.....

- Quels indicateurs vous permettront de mesurer vos progrès ?.....



Nom :

SÈVE FORMATION

Evaluation de positionnement de début de formation

II. Connaissances théoriques

1. Qu'est ce qu'un objectif SMART ?

- ☐ a) Un objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel.
- ☐ b) Une méthode d'évaluation de projet.
- ☐ c) Une technique de gestion d'équipe.

2. Associez les termes suivants à leurs définitions : Procrastination, Focus, Priorisation,

Routine productive

- a) Capacité à hiérarchiser les tâches selon leur importance et leur urgence. =
- b) Habilité à maintenir son attention sur une tâche donnée. =
- c) Retarder l'exécution d'une tâche importante. =
- d) Habitudes régulières favorisant une efficacité optimale. =

3. Vrai ou faux :

- a) La motivation intrinsèque est plus durable que la motivation extrinsèque. ☐ V ☐ F
- b) Le multitâche améliore la productivité. ☐ V ☐ F

III. Evaluation pratique

1. Exercice de priorisation : Vous avez trois tâches importantes à accomplir dans la journée:

- a) Préparer une présentation pour demain.
- b) Répondre à 10 emails urgents.
- c) Organiser une réunion de suivi avec votre équipe.

Classez-les par ordre de priorité et justifiez vos choix.

1 : Pourquoi ?

2 : Pourquoi ?

3 : Pourquoi ?



Nom :

SÈVE FORMATION

Evaluation de positionnement de début de formation

2. Analyse d'une journée-type : Décrivez brièvement comment vous gérez une journée standard.

- Combien de temps passez-vous sur des tâches clés ?

.....

- Identifiez au moins deux moments où vous perdez en productivité ou efficacité.

.....

.....

.....

3. Résolution de problème : Vous êtes en charge d'un projet, mais vous sentez que vos performances stagnent à cause d'une surcharge de travail. Que faites-vous pour améliorer la situation ?

.....

.....

.....

.....

.....

IV. Auto-évaluation

1. Évaluez vos compétences actuelles : 1 (faible) à 5 (excellent).

- Gestion du temps : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Résilience face au stress : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Capacité à rester motivé(e) : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Adaptabilité aux imprévus : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Vos habitudes actuelles :

- Avez-vous une routine quotidienne pour améliorer vos performances ? ☐ Oui ☐ Non
- Si oui, décrivez-la brièvement:.....

.....

.....

.....

Merci !