

Rétroaction et satisfaction des participants

Ce court formulaire vous est donné dans le but de recueillir votre appréciation et vos commentaires au sujet de votre participation à un atelier d'autogestion. Les renseignements recueillis nous aideront à documenter les points les plus appréciés et ceux à améliorer. Merci de votre collaboration!

Atelier d'autogestion de l'estime de soi

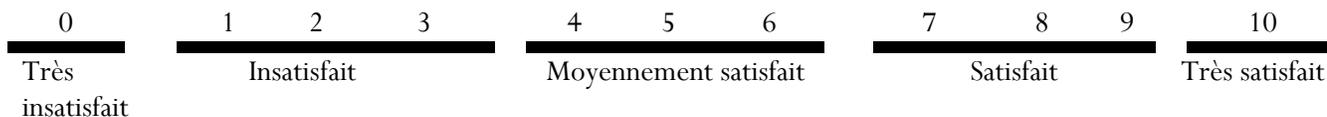
Saison : _____

Date : _____

Animateurs (trices) : _____

1. Objectifs

Sur une échelle de 0 à 10, suivant le diagramme ci-dessous, indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les objectifs suivants :



Objectifs	Pointage
J'ai une meilleure connaissance de moi-même	
Je suis plus conscient de mes forces, de mes habiletés et de mon pouvoir d'agir sur ma santé	
Je comprends que mes perceptions sont influencées par mon estime et qu'il est possible de voir les choses autrement	
J'ai exploré mes émotions et je sais que je peux arriver à mieux les gérer	
J'ai développé une plus grande capacité d'affirmation saine de soi	
J'ai identifié certains choix de vie et priorités d'action en fonction de mes valeurs	
J'ai trouvé des moyens d'entretenir mon estime au quotidien et je compte les utiliser	

2. Thèmes parcourus

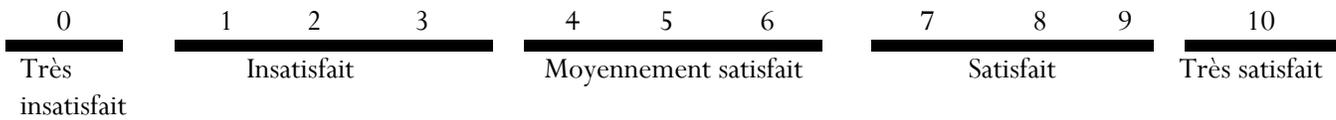
- Semaine 1. Mon estime de soi
- Semaines 2-3. Observation et connaissance de soi : reconnaître qui je suis, au moment où je le suis
- Semaine 4. Perceptions
- Semaine 5-6. Exploration et gestion des émotions
- Semaine 7-8. Affirmation de soi et communication
- Semaine 9. Mes choix de vie, mes priorités d'action, ma démarche de changement
- Semaine 10. Mon estime de soi, au présent et au futur

Avez-vous apprécié un thème plus particulièrement ? Si oui, lequel ? Pour quelles raisons ?

Avez-vous moins apprécié l'un de ces thèmes ? Si oui, lequel ? Pour quelles raisons ?

3. Déroulement de l'atelier

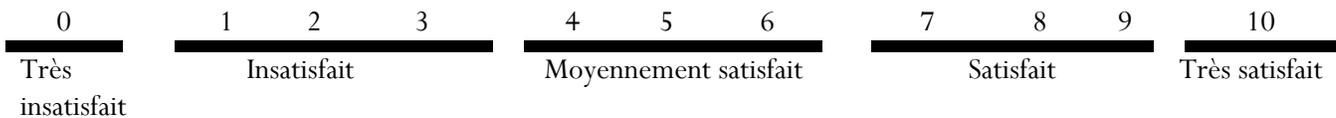
Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'atelier :



Aspects de l'atelier	Pointage
La qualité de l'information transmise	
La pertinence des thèmes	
Les exercices proposés	
Les échanges avec les autres participants	

4. Animation

Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'animation :



Aspects de l'animation	Pointage
La qualité de l'accueil	
Le respect des règles de fonctionnement	
La qualité des explications	
La gestion des discussions	
La gestion de situations plus difficiles	
L'attitude générale des animateurs	

5. Appréciation générale

Considérez-vous que l'atelier a eu un effet sur votre santé mentale ? Oui Non

Précisez :

De façon générale, sur une échelle de 1 à 10, quelle est votre appréciation de l'atelier ? Encerclez la réponse.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très insatisfait	Insatisfait			Moyennement satisfait			Satisfait		Très satisfait	

Si vous aviez à choisir un élément qui a été le plus déterminant ou aidant pour vous, lequel serait-ce ?

Recommanderiez-vous à un(e) ami(e) touché par un trouble anxieux ou de l'humeur et dont l'estime est fragile de suivre l'atelier ?

Oui Non

Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions ?

Acceptez-vous que Relief utilise les commentaires que vous avez écrits dans ce questionnaire à des fins de représentation ou de publicité ?

Oui Non

Signature : _____

Date : _____

Merci beaucoup de votre contribution, et bonne continuation