

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'anxiété

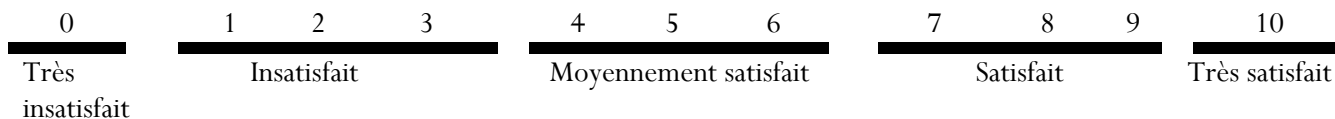
Saison : _____

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 développé une meilleure connaissance de mon anxiété	
Je suis plus à l'écoute des symptômes et je sais quand agir	
Je m'implique dans la prise de décisions sur les traitements	
J'adopte des habitudes de vie plus saines	
Je reconnais les pensées et les actions qui maintiennent l'anxiété et je les remets en question	
J'essaie de m'intégrer à un réseau social positif et de l'entretenir	
J'ai développé des habiletés qui me permettent de reprendre le contrôle sur ma vie	

2. Thèmes parcourus

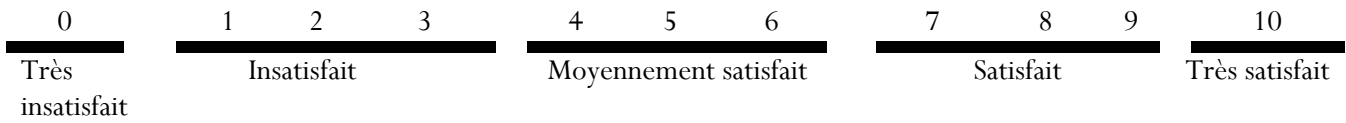
- Semaine 1. Mieux connaître son anxiété
- Semaine 2. S'observer de façon plus juste
- Semaine 3. Revoir ses habitudes de vie
- Semaine 4. Adopter une méthode pour résoudre ses problèmes
- Semaine 5. L'évitement et l'exposition
- Semaine 6. L'acceptation et la remise en action
- Semaine 7. Voir les choses autrement
- Semaine 8. La gestion des émotions
- Semaine 9. Bénéficier du soutien de l'entourage
- Semaine 10. Consolider sa boîte à outils

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

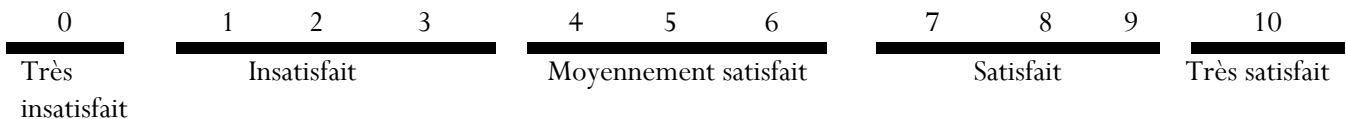
Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'atelier :



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 :



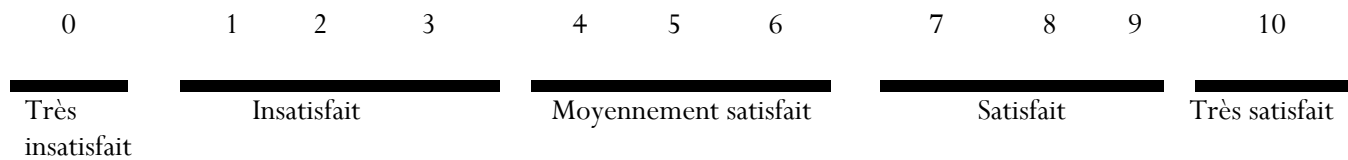
Aspects de l'animation	Pointage
La qualité de l'accueil	
Le respect des règles de fonctionnement	
La qualité des explications	
La gestion des discussions	
La gestion de situations plus difficiles	
L'attitude générale des animateurs	

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 ? Sélectionnez la réponse.



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(e) par l'anxiété 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