

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 *Vivre avec un meilleur équilibre au travail*

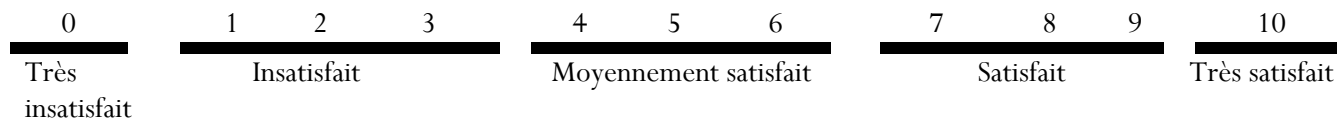
Saison : _____

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 mon trouble anxieux ou de l'humeur	
Je comprends mieux comment les troubles anxieux et de l'humeur touchent le milieu de travail	
J'ai pris conscience de plusieurs facteurs au travail pouvant influencer ma santé mentale	
Je suis à l'écoute de mes signes avant-coureurs et je reconnais quand mon fonctionnement est altéré	
Je sais ce que je peux faire pour retrouver et préserver mon équilibre au travail et j'y consacre des efforts	

2. Thèmes parcourus

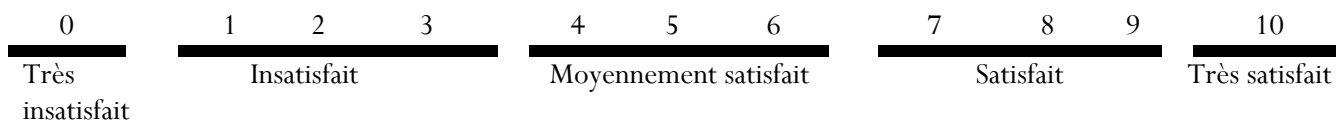
- Semaine 1. Redevenir le patron de sa santé mentale
- Semaine 2. Reconnaître ses signes pour mieux agir
- Semaine 3. Comprendre ses cycles de fonctionnement au travail
- Semaine 4. Voir les choses autrement
- Semaine 5. Adopter une méthode pour résoudre ses problèmes
- Semaine 6. Bénéficier du soutien autour de soi
- Semaine 7. Mieux gérer le stress au travail
- Semaine 8. Dévoiler ses difficultés au travail?
- Semaine 9. Reprendre son souffle pour mieux repartir
- 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

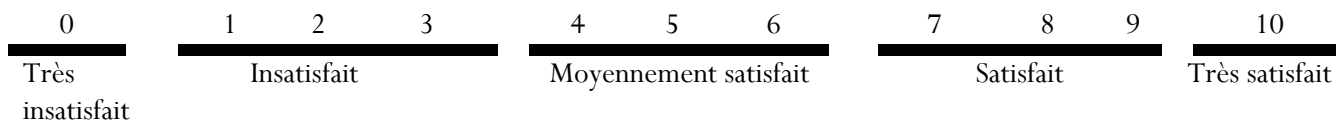
Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'atelier :



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 :



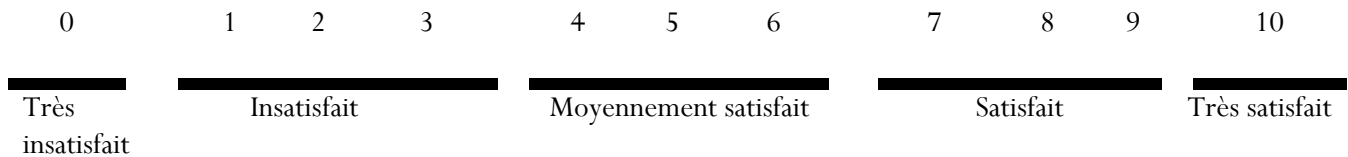
Aspects de l'animation	Pointage
La qualité de l'accueil	
Le respect des règles de fonctionnement	
La qualité des explications	
La gestion des discussions	
La gestion de situations plus difficiles	
L'attitude générale des animateurs	

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 ? Encerchez 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 par un trouble anxieux ou de l'humeur et qui vit des difficultés au travail 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