

EVALUATION DU PARTICIPANT
MBSR LIVE ONLINE - Programme Réduction du Stress

1. Globalement, comment évaluez-vous votre expérience comme participant dans ce programme ?

A. Excellent B. Bien C. Satisfaisant D. Pas bien

2. Comment évaluez-vous votre enseignante ?

A. Excellent B. Bien C. Satisfaisant D. Pas bien

3. Quel est le bienfait principal que vous croyez avoir obtenu grâce à votre participation dans ce programme ?

4. Qu'est-ce qui aurait pu améliorer votre expérience dans ce programme?

5. Que voyez-vous comme qualité principale de votre enseignante?

6. Que pensez-vous qu'elle aurait pu faire de mieux ?

7. Le programme vous a-t-il apporté quelque chose de différent dans votre vie ?

8. Qu'est ce que vous avez l'intention d'en faire par la suite ?

9. Comment était pour vous le fait de participer dans ce programme via ZOOM ?

10. Comment évaluez-vous l'Espace Membre et les ressources (fiches, enregistrements) ?

A. Excellent B. Bien C. Satisfaisant D. Pas bien

11. Qu'est ce qui aurait amélioré votre expérience et utilisation de l'Espace Membre ?

12. Est-ce pour vous un plus d'avoir un récapitulatif de chaque séance dans l'Espace Membre chaque semaine ?

A. oui B. non C. indifférent

12. Comment évaluez-vous le programme pour la Journée de pleine conscience ?

A. Excellent B. Bien C. Satisfaisant D. Pas bien

12. D'autres commentaires ou suggestions ?

14. Pourriez-vous laisser un témoignage personnel pour d'autres personnes intéressées par le programme ? (Utilisez au verso)

Nom _____ ou,
Je préfère rester anonyme _____.

MERCI d'envoyer ce formulaire d'évaluation à :
Elaine Rudnicki
La Saltière 53270 Sainte Suzanne France
ou par email à :
mbsr@mindful-corps-esprit.com