

FICHE AUTOÉVALUATION - ATELIER 3

La colère, c'est comment ? Que faire ?



Voici différents points que tu peux évaluer ou sur lesquels tu peux t'autoévaluer :

1. J'ai aimé la vidéo.				
2. J'ai aimé les activités et les outils.				
3. J'ai appris les différents niveaux de la colère.				
4. J'ai appris à observer les indices de la colère.				
5. Je suis capable de mieux exprimer ce que je ressens quand je sens de la colère en moi.				
6. J'ai appris à retrouver mon calme.				
7. Je sais utiliser mon corps et ma respiration pour m'apaiser.				