

FICHE AUTOÉVALUATION - ATELIER 5

Être zen et attentif, 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 joie. | | | | |
| 4. J'ai appris à observer les indices de la joie. | | | | |
| 5. J'ai appris à revenir au calme quand je suis trop excité(e). | | | | |
| 6. Je suis capable d'être plus attentif(ve), comme sur la poutre. | | | | |
| 7. Je sais utiliser mon sourire pour ressentir de la joie et la partager avec les autres. | | | | |