

FICHE AUTOÉVALUATION - ATELIER 4

La tristesse et le découragement, 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 du découragement.				
4. J'ai appris à observer les indices de la tristesse.				
5. Je suis capable de mieux exprimer ce que je ressens quand je sens de la tristesse ou du découragement en moi.				
6. J'ai appris à me donner de l'auto-empathie pour retrouver mon énergie.				
7. Je sais utiliser mon corps et ma respiration pour retrouver mon énergie.				