**Evaluation du programme Cap Bien-être**

Etape 5 – Garder le cap

Fiche de recueil de données

Parcours animé par :

Date de début du parcours (étape 1) :

Date de fin du parcours (étape 5) :

1. **Point sur les résolutions**

|  |
| --- |
| **Le participant se souvient-il de ses résolutions prises durant l’étape 4 ?**  |
|[ ]  Oui  |[ ]  Partiellement  |[ ]  Non  |
| **Si oui, le participant les applique-t-il toujours aujourd’hui ?**  |
|[ ]  Oui, pour la plupart  |[ ]  Oui, pour au moins une  |[ ]  Non  |

1. **Utilisation des ressources locales**

|  |
| --- |
| **Le participant utilise-t-il davantage des ressources locales ?**  |
|[ ]  Oui, régulièrement  |[ ]  Oui, parfois  |[ ]  Non jamais  |
| **Si oui, quelles sont les ressources locales consultées ?**  |
|  |

1. **Gestion du stress et des émotions**

|  |
| --- |
| **Le participant affirme savoir mieux gérer son stress et ses émotions ?**  |
|[ ]  Oui |[ ]  Oui, plutôt |[ ]  Non, plutôt |[ ]  Non |

1. **Utilisation des techniques présentées lors du parcours**

|  |
| --- |
| **Le participant utilise-t-il au moins une des techniques découvertes lors des étapes du parcours ?** |
|[ ]  Oui, régulièrement  |[ ]  Oui, parfois  |[ ]  Non, jamais  |
| **Le participant a-t-il essayé d’approfondir au moins une des techniques ?** |
|[ ]  Oui  |[ ]  Non  |

1. **Place des ressources personnelles**

|  |
| --- |
| **Le participant ressent-il des effets du parcours sur sa qualité de vie ?**  |
|[ ]  Oui, beaucoup  |[ ]  Oui, un peu  |[ ]  Non, pas vraiment  |[ ]  Pas du tout |
| **Le participant accorde-t-il davantage d’importance aux ressources personnelles depuis la fin du parcours ?**  |
|[ ]  Oui, beaucoup |[ ]  Oui, un peu |[ ]  Non, pas vraiment  |[ ]  Pas du tout |

1. **Maintien des contacts avec les autres participants**

|  |
| --- |
| **Le participant a-t-il maintenu des contacts avec au moins un autre participant du parcours qu’il ne connaissait pas avant ?**  |
|[ ]  Oui |[ ]  Non  |[ ]  Connaissait déjà tout le monde  |

1. **Parole libre sur le programme**

|  |
| --- |
| **Le participant est-il globalement satisfait du parcours ?**  |
|[ ]  Oui |[ ]  Oui, plutôt  |[ ]  Non, plutôt |[ ]  Non  |
| **Le participant a-t-il recommandé le parcours à d’autres seniors ?**  |
|[ ]  Oui |[ ]  Non, pas encore  |[ ]  Non et ne va pas le faire  |
| **Quelles améliorations le participant propose-t-il pour le parcours ?**  |
|  |