**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 ?** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |