

CAP BIEN-ÊTRE



5

GARDER
LE CAP

Grille d'entretien individuel

Objectifs :

- Soutenir la motivation au changement.
- Mesurer les effets individuels du parcours.
- Identifier des pistes d'amélioration.

Outils nécessaires :

- ligne téléphonique,
- fiche pour la planification des rendez-vous téléphonique (remplie en étape 4),
- grille d'entretien,

Conseil : tout au long de l'entretien, quelle que soit la question du participant, valorisez, encouragez les efforts faits et renforcez la motivation au changement

Séquences	Durée	Contenus
Retour sur le parcours	5 min	Prise de contact : Rappelez qui vous êtes, que vous avez animé le parcours Cap Bien-être et que vous aviez convenu ensemble de ce créneau pour un échange de 30 minutes. Demandez à la personne si elle est toujours disponible pour répondre à quelques questions. Si oui : débutez l'entretien. Si non : prenez rendez-vous pour un moment plus propice. Prise de nouvelles : « Comment allez-vous depuis la dernière étape du parcours Cap Bien-être ? ».

CAP BIEN-ÊTRE



5

GARDER
LE CAP

Séquences	Durée	Contenus
Bilan du parcours	20 min	<p>1. Point sur les engagements : « A la fin de l'étape 4, vous aviez noté vos engagements pour continuer seul (e) votre parcours Cap Bien-être » : « Pouvez-vous me rappeler ces engagements ? » « Aujourd'hui, appliquez-vous ces engagements ? »</p> <p>2. Utilisation des ressources locales : « Au cours des étapes de Cap Bien-être, nous avons échangé sur les différentes ressources locales. Avez-vous utilisé certaines de ces ressources. Si oui lesquelles ? ».</p> <p>3. Acquis du parcours : « Vous avez suivi les étapes qui avaient pour but de vous donner des pistes pour gérer au mieux les situations de stress et vos émotions. Après plusieurs semaines, diriez-vous que Cap Bien-être vous a été utile ? » « Pouvez-vous en dire plus ? Dans quel sens ? »</p> <p>Si la gestion du stress n'est pas citée : « Gérez-vous mieux votre stress et vos émotions au quotidien ? ».</p> <p>4. Utilisation des techniques présentées : « Utilisez-vous les exercices qui vous ont été présentés ? ». « Etes-vous allé plus loin dans certaines techniques ou activités ? ».</p> <p>5. Place des ressources personnelles : « De façon générale, ressentez-vous des effets du parcours sur votre perception de votre qualité de vie ? ». « Depuis la fin du parcours, accordez-vous davantage d'importance à vos ressources personnelles ? ».</p> <p>6. Maintien des contacts avec les autres participants : « Depuis la fin de Cap Bien-être, êtes-vous resté en contact avec certains participants ? ».</p>

CAP BIEN-ÊTRE



5

GARDER
LE CAP

Séquences	Durée	Contenus
Rappel pour entretien d'évaluation T2	2 min	<p>« Lors de votre inscription ou au début de l'étape 1 du Parcours Cap Bien-être, vous aviez peut-être indiqué être d'accord pour donner votre avis sur les ateliers séniors.</p> <p>Si c'est le cas, je vous rappelle que vous pourrez être appelé par un opérateur pour évaluer le parcours Cap Bien-être ».</p>
Clôture de l'entretien	3 min	<p>Clôture de l'étape 5 : « Avez-vous d'autres commentaires sur Cap Bien-être ? Souhaitez-vous dire autre chose ? ».</p> <p>Remerciez la personne pour sa disponibilité lors de ce temps d'échange. N'hésitez pas à l'orienter vers d'autres programmes, d'autres actions en lien avec ses engagements.</p>