Exercice

En faisant le point sur le programme :

Pourquoi veniez-vous au départ? Quelles étaient vos attentes et pourquoi êtes-vous resté?

Qu’est-ce que vous vouliez/espériez?

Qu’est-ce que ça vous a apporté? Qu’est-ce que vous avez appris?

Qu’est-ce que ça vous a coûté?

Quels ont été les plus gros obstacles pour continuer?

Quelles stratégies pourraient vous aider à ne pas vous retrouver dans une impasse?

Questionnaire :
Vos réflexions personnelles sur le programme de méditation

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point le programme a-t-il été important pour vous?

0 | | | | | | | | | 10

Si vous le voulez bien, dites-nous pourquoi vous avez donné cette cote?

Qu’avez-vous appris d’utile (ex. idées, techniques)?

Qu’avez-vous apprécié?

Qu’avez-vous moins aimé ? Avez-vous des suggestions pour améliorer le programme?