



MY ŌRA box - Sommeil



SOPHRONITIS

Questionnaire après séance

Présentation :

En complément des 8 séances de sophrologie, et comme proposé dans l'application Sophronitis, nous mettons à votre disposition un questionnaire dédié au suivi de votre expérience et de vos ressentis.

Inspiré du temps d'échange en fin de séance avec un sophrologue, et conçu pour s'adapter au suivi de la qualité de votre sommeil, cet outil vous permettra d'évaluer vos sensations et émotions, tout en suivant votre progression au fil des séances.

Mode d'emploi :

À la fin de chaque séance, nous vous invitons à répondre aux différentes questions en y attribuant une note entre 0 et 4 directement dans le tableau joint ou sur la feuille les questions :

Très difficile 🌸 0 🌸 1 🌸 2 🌸 3 🌸 4 Très bien

Tout au long de l'expérience, vous pourrez suivre les sensations ressenties pendant et entre les séances, tout en observant les premiers bienfaits de la sophrologie sur vous et l'amélioration de votre sommeil.

Lecture des résultats :

En additionnant vos notes en bas du tableau joint, vous obtiendrez un score reflétant votre état d'esprit et la qualité de votre sommeil. Vous trouverez ci-dessous l'interprétation de cette note :

	0 - 5	Vous subissez la plupart des situations, ce qui vous génère un stress important.
	6 - 11	Le stress vous envahi face à une situation qui vous échappe et vous perdre vos moyens.
	12 - 18	Vous faites face au stress au quotidien mais vous savez le gérer.
	19 - 25	Légère tendance à ressentir du stress sans réel impact sur vous.
	26 - 32	Pas influencé et pas impacté par le stress

Ces séances visent à vous initier à la sophrologie et à vous faire découvrir ses bienfaits. Elles s'inscrivent dans une démarche globale de mieux-être, conçues pour vous accompagner dans l'établissement d'une routine bien-être personnalisée que vous pouvez prolonger avec l'application Sophronitis.

Si vous subissez de troubles intenses du sommeil que vous n'arrivez pas à gérer seul, il est important de consulter un spécialiste ou un thérapeute qui vous accompagnera de manière adaptée à vos besoins.

L'application Sophronitis représente un complément précieux à votre suivi et démarche personnelle, en vous offrant un support bien-être et une béquille mentale au quotidien.

Pour toute question, l'équipe Sophronitis reste à votre disposition.



MY ŌRA box - Sommeil

Questionnaire après séance



Questions :

Ma séance N°...

Comment vous sentez-vous après la séance ?

.Très difficile      Très bien

Avez-vous réalisé la séance dans de bonnes conditions ?

 Non  Oui

Précisez vos pensées et ressentis vécues durant la séance :

...

Ma Météo émotionnelle

1. Évaluez la qualité de votre **sommeil** :

.Très difficile      Très bien

2. Évaluez la qualité de votre **humeur** :

.Très difficile      Très bien

3. Évaluez votre niveau de **stress / anxiété** :

.Très difficile      Très bien

4. Évaluez la quantité et l'intensité de vos **pensées parasites** :

.Très difficile      Très bien

Moi et mon sommeil :

5. Combien de temps mettez-vous pour vous endormir ?

.Très longtemps      Très rapidement

6. Combien de temps dormez-vous par nuit ?

.Pas assez      Suffisamment

7. Est-ce que vous vous réveillez la nuit et arrivez-vous à vous rendormir ?

.Très difficile      Très bien

8. Comment vous sentez-vous le matin au réveil et durant la journée ?

.Très fatigué      Très bien

Voulez-vous ajouter une remarque ?

...



MY ÒRA box - Sommeil



SOPHRONITIS

Questionnaire après séance

Comment s'est passé votre séance et comment vous sentez-vous ?

						<u>Remarques sur la séance</u>
Séance 1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						
Séance 5						
Séance 6						
Séance 7						
Séance 8						

Votre météo émotionnelle et votre sommeil  0  1  2  3  4

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8
Q1								
Q2								
Q3								
Q4								
Q5								
Q6								
Q7								
Q8								
<u>Résultats</u>								

Quelque chose à ajouter sur votre expérience ou l'évolution de vos pensée et de votre sommeil ?

...