



MY ŌRA box - Sérénité



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 votre gestion du stress, cet outil vous permettra d'évaluer vos sensations et émotions, tout en suivant votre progression au fil des séances.

Mode d'emploi :

A 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 cette expérience, vous pourrez suivre les sensations ressenties pendant et entre les séances, tout en observant les premiers bienfaits de la sophrologie sur vous et votre stress.

Lecture des résultats :

En additionnant vos notes en bas du tableau joint, vous obtiendrez un score reflétant votre état d'esprit et votre capacité à gérer le stress. 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 un niveau de stress intense et que vous ne parvenez pas à le gérer seul, il est important de consulter un spécialiste ou un thérapeute qui vous accompagnera de manière adapté 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 - Sérénité



SOPHRONITIS

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 et qu'avez-vous ressenti ?

 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 stress :

5. Évaluez votre capacité pour gérer **vos sensations de stress** :

. Très difficile      Très bien

6. Évaluez l'**impact sur vous** (physique et psychologique) de votre stress :

. Très difficile      Très bien

7. Évaluez votre capacité **d'identifier les origines** de votre stress :

. Très difficile      Très bien

8. Évaluez votre capacité à « **prendre du temps** » pour vous :

. Très difficile      Très bien

Voulez-vous ajouter une remarque ?

...



MY ŌRA box - Sérénité



Questionnaire après séance

SOPHRONITIS

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 stress



	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 pensées et de votre stress ?

...