

## Questionnaire de positionnement des participantes

### Parcours « Femme & Équilibre »

Nom et prénom : .....

Adresse (facultative): .....

Portable: ..... Adresse mail: .....

#### 1. Votre situation

Âge :

☐ 18-25 ans ☐ 26-40 ans ☐ 41-60 ans

Êtes-vous ?

☐ Mère de famille ☐ Mère isolée ☐ Sans enfant

☐ Autre : .....

Activité :

☐ Temps plein ☐ Temps partiel ☐ Recherche d'emploi ☐ Formation

☐ Autre : .....

#### 2. Vos attentes

☐ Retrouver confiance en moi

☐ Mieux gérer mon stress

☐ Prendre du temps pour moi

☐ Rencontrer d'autres femmes

☐ Mieux communiquer

☐ Mieux gérer mes émotions

☐ Préparer un projet professionnel

☐ Autre : .....

.....

.....

.....

#### 3. Auto-positionnement

| Affirmation                 | Pas du tout              | Un peu                   | Souvent                  | Tout à fait              |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Je me sens en confiance     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ose exprimer mon avis     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je prends du temps pour moi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je sais gérer mon stress    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je me sens entourée         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je connais mes qualités     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 4. Organisation

Contraintes : ☐ Garde d'enfants ☐ Déplacements ☐ Santé ☐ Horaires

☐ Autres : \_\_\_\_\_

#### 5. Sujet(s) souhaité(s)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 6. Confidentialité

☐ J'accepte l'utilisation des informations recueillies uniquement dans le cadre de ce parcours.

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_