

## COMPTE RENDU D'ÉVALUATION

# INITIATION A LA SOPHROLOGIE

## PREFECTURE ET SOUS-PREFECTURE DE LA MARNE

### ANALYSE DES QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Nombre de personnes ayant participé aux séances de sophrologie : 22

Nombre de personnes ayant répondu au questionnaire de satisfaction : 21

#### **Avis général sur l'organisation de l'action de prévention :**

Tous les participants ont déclaré être satisfaits de :

- l'accueil des participants (dont 86 % de très satisfaits)
- du choix du lieu (dont 33 % de satisfaits)
- l'accompagnement des intervenants (dont 90 % de très satisfaits)
- du contenu de l'information (dont 90 % de très satisfaits)

**Taux de satisfaction global : 90 %**

#### **Attentes sur l'action de prévention :**

L'action a-t-elle répondu à vos attentes ? Oui à 100 %

L'atelier et/ou la conférence vous ont-ils permis d'acquérir de nouvelles connaissances ? Oui à 95 %

#### **Intérêt pour les programmes de prévention :**

| <b>Programmes</b>                           | <b>Nombre de personnes intéressées</b> |
|---|--|
| Stop tabac (arrêt du tabac)                 | 1                                      |
| Cœur Vaillant (maladies cardiovasculaires)  | 5                                      |
| Zen attitude (bien-être, gestion du stress) | <b>20</b>                              |
| Programme prévention des TMS et Ergonomie   | <b>12</b>                              |
| Mon diabète et moi (diabète de type 2)      | 2                                      |
| Just move (reprise de l'activité physique)  | 10                                     |
| A table ! (équilibre alimentaire)           | 11                                     |
| Mon sommeil, les astuces pour bien dormir   | <b>15</b>                              |
| Vigie cancer (prévention du cancer)         | 5                                      |

#### **Profil :**

- 19 femmes, 2 hommes
- Age moyen : 45.8 ans
- 17 participants déclarent avoir une mutuelle dont 6 sont adhérents chez Intériale

#### **Verbatim :**

- Merci à M. Laporte pour cet échange agréable et convivial.
- Cette pratique devrait être proposée 1 fois par semaine dans le cadre de l'administration pour dénouer bien des tensions.
- Très bonne initiative cet atelier de sophrologie.
- L'atelier a permis de retrouver du calme, de la sérénité mais aussi des nouvelles sensations.