



AUTOÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE DES TRAVAILLEURS AUTONOMES

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre bien-être actuel. Pour chacune des questions ci-dessous, évaluez-vous sur une échelle de 1 à 5

Le plus bas

Le plus élevé

1 2 3 4 5

Comment évalueriez-vous votre niveau de stress actuel?

☐☐☐☐☐

Comment te sens-tu en ce moment, au niveau de ton énergie et de ta charge de travail?

☐☐☐☐☐

Dans l'ensemble, dans quelle mesure estimez-vous que les choses que vous faites dans votre vie en valent la peine?

☐☐☐☐☐

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle?

☐☐☐☐☐

Dans quelle mesure vous sentez-vous soutenu par votre équipe et votre gestionnaire?

☐☐☐☐☐

Votre bien-être est important.

De petits pas aujourd'hui peuvent vous aider à devenir quelqu'un en meilleure santé et plus heureux

