

ENQUESTA DE BENESTAR



Cumplimenta preguntant a la teva parella de treball mínim amb tres línies per pregunta:

Quins factors consideres que contribueixen al teu benestar emocional i físic?

Com sents que el teu entorn (família, amics, escola) afecta el teu benestar?

Quins són els principals factors que et causen estrès o ansietat?

Sents que tens accés a recursos de suport psicològic quan els necessites?



Com descriuries la teva autoestima actualment?

Practiques alguna forma d'exercici o activitat física regularment?

Quines estratègies utilitzes per mantenir una bona salut mental?

Com et visualitzes en el futur en termes de benestar emocional?

Quins objectius tens per millorar o mantenir el teu benestar psicològic?





Quins aspectes del teu benestar emocional t'agradaria treballar?

Quins són els teus objectius a llarg plaç?

Què és per tu la felicitat?

OBSERVACIONS:

