



Evaluer la gestion du

BIEN-ÊTRE



UNIVERSITÉ D'ARTOIS





Apprendre à identifier et à réguler ses émotions, en s'appuyant sur des outils ou ressources intérieures ou extérieures, est **une aide précieuse** pour développer un meilleur niveau de forme, tant au travail que dans sa vie personnelle.

Le développement de ce questionnaire a été réalisé en collaboration avec l'Atelier SHERPAS (URéPSS) de l'Université Artois, et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Hauts-de-France.

Il mesure deux dimensions :

Manifestations du bien-être

Quels sont les éléments qui définissent mon bien-être ?

- Relations sociales
- Activités de loisirs
- Joie
- Sérénité

Outils de régulation du bien-être

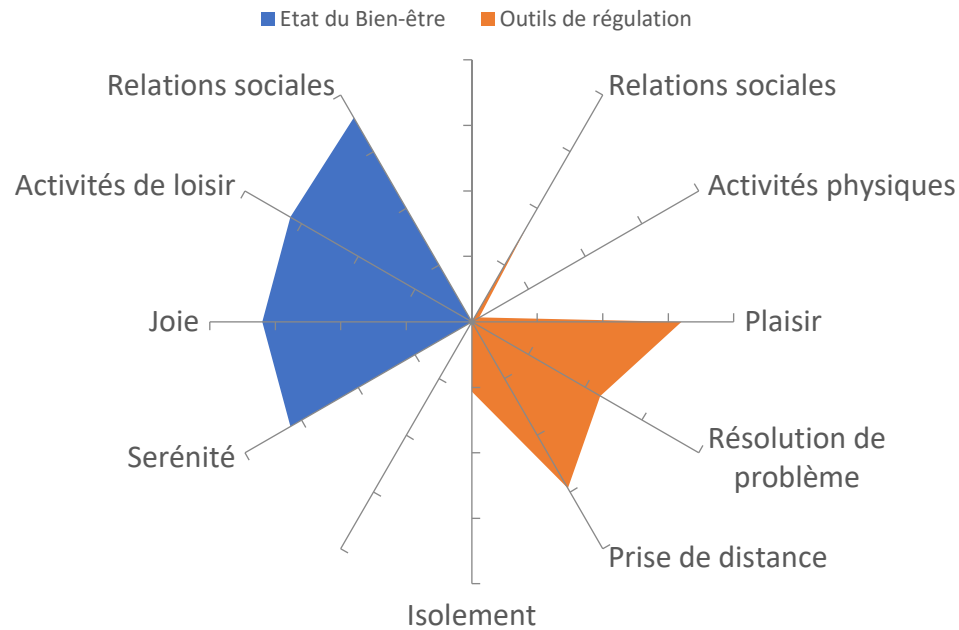
Ressources mobilisées pour rétablir le bien-être lorsque celui-ci est altéré (Carton et Fruchart, 2015)

- * Relations sociales
- * Activités Physiques
- * Plaisir
- * Résolution de problème
- * Prise de distance
- * Isolement

Exemple de résultat



BIEN ETRE AU QUOTIDIEN



BIEN ETRE AU QUOTIDIEN

