



Φύλλο αυτοαξιολόγησης/ετεροαξιολόγησης και αξιολόγησης του προγράμματος

Όνομα _____

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και σημείωσε σε ποιο βαθμό συμφωνείς με κάθε πρόταση.

Πόσο συμφωνείς;	λίγο	μέτρια	πολύ
Το πρόγραμμα για τα συναισθήματα ήταν πολύ ενδιαφέρον και χρήσιμο.			
Έμαθα να αναγνωρίζω με μεγαλύτερη επιτυχία τα συναισθήματα.			
Συνεργαστήκαμε με την ομάδα μου σε όλες τις δραστηριότητες πολύ καλά.			
Έμαθα πολλά για τα δυνατά σημεία του εαυτού μου.			
Δεθήκαμε αρκετά σαν ομάδα σε αυτό το πρόγραμμα.			
Γνωρίζω περισσότερα για το πώς πρέπει να εκφράζω τα συναισθήματά μου.			
Κατανοώ πώς ανεξάρτητα από το τι συναίσθημα βιώνω μπορώ να επιλέξω να συμπεριφερθώ με έναν θετικό τρόπο.			
Στην ομάδα μας συνεισφέραμε όλοι/ες με τις ιδέες μας και βοηθήσαμε να ολοκληρώσουμε τις δραστηριότητες.			
Γνωρίζω περισσότερα για το πώς πρέπει να εκμεταλλευτώ τις δυνατότητες και τις κλίσεις μου.			
Καταλαβαίνω καλύτερα πώς συνδέονται τα συναισθήματα με τη συμπεριφορά μου.			
Συνειδητοποίησα την αξία των διαφορετικών στρατηγικών διαχείρισης των συναισθημάτων μου και επιρροής της διάθεσής μου.			