

Mon autoévaluation des pauses actives

L'activité est...	Amusante		Plate
L'activité m'aide à être plus concentré dans mon travail	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Mon corps se sent mieux après l'activité	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Je voudrais continuer à faire des pauses actives	Oui		Non

Mon autoévaluation des pauses actives

L'activité est...	Amusante		Plate
L'activité m'aide à être plus concentré dans mon travail	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Mon corps se sent mieux après l'activité	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Je voudrais continuer à faire des pauses actives	Oui		Non

Mon autoévaluation des pauses actives

L'activité est...	Amusante		Plate
L'activité m'aide à être plus concentré dans mon travail	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Mon corps se sent mieux après l'activité	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
Je voudrais continuer à faire des pauses actives	Oui		Non

