

Anexo 7-Formulário check in para grupo intervenção

Check-in

Para que a experiência com o Mindfulness seja plena, precisamos praticar.

Para tanto, elaboramos esse check-in que ajudará a lembrar das tarefas semanais. O preenchimento é importante para auxiliar na criação do hábito e na avaliação do seu processo. Desta forma, mesmo que não consiga executar as atividades propostas é importante preencher esse formulário. O intuito aqui não é julgar, mas sim lembrar da importância de tentarmos realizar as práticas.

Além disso, estará colaborando para que possamos aprimorar nosso programa através da observação da evolução de cada um no grupo.

Um abraço afetuoso!

***Obrigatório**

1. Endereço de e-mail *

2. Nome Completo do participante *

Sobre a experiência com Mindfulness Online

Instruções:

Não há respostas certas ou erradas. Por favor, seja sincero.

3. Você conseguiu realizar a meditação proposta durante o último encontro? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não

Check-in

Não há resposta certa ou errada. Por favor, responda com sinceridade.

4. Nesta última semana, praticou exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ 1 vez
☐ 2 vezes
☐ Pelo menos 3 vezes
☐ Todos os dias

5. Nesta última semana, realizou Práticas Formais de Mindfulness? (exemplos: áudio encaminhado ou outras meditações guiadas) *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ 1 vez
☐ 2 vezes
☐ Pelo menos 3 vezes
☐ Todos os dias

6. Nesta última semana, realizou Práticas Informais de Mindfulness? (exemplos: focar no momento presente seja no banho, lendo livro, trabalho, assistindo filme) *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ 1 vez
☐ 2 vezes
☐ Pelo menos 3 vezes
☐ Todos os dias
-

7. Nesta última semana, Pensou ou Registrou um Acontecimento Bom (gratidão)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 vezes
- ☐ Pelo menos 3 vezes
- ☐ Todos os dias

8. Nesta última semana, escreveu no diário (caderno, celular, papel e jogar fora... Como preferirem)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 vezes
- ☐ Pelo menos 3 vezes
- ☐ Todos os dias

Mindfulness

Anote aqui sugestões, observações ou dúvidas.

9. Anotação livre.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários