



Évaluation des besoins de l'employé(e) avant de participer au projet GIMB

Entant qu'employé(e), Il est important d'évaluer vos besoins en matière d'activité physique et d'alimentation équilibrée au travail. Cet outil peut vous aider à identifier vos objectifs pour un meilleur santé au travail.

Tout à fait d'accord
Plutôt d'accord
Ni d'accord, ni pas d'accord
Pas vraiment d'accord
Pas du tout d'accord

1.	Contrebalancer les effets négatifs de mon emploi sédentaire					
2.	Améliorer ma santé physique et mentale					
3.	Améliorer mes compétences sociales					
4.	Adopter des habitudes saines					
5.	Avoir des moments de la journée pour me détendre					
6.	Améliorer mes fonctions cognitives et ma concentration au travail					
7.	Améliorer ma « work-life balance »					

Date : _____

Employé(e) : _____