

HAUSNARKETA KOLEKTIBOA:

- Zenbat ordu egiten dituzu lan egunean (ordainduta zein ez)?
- Behar bezala elikatzen zarela uste duzu? (ordutegiak, kalitatea, aniztasuna...)
- Nahikoa lo egiten duzula uste duzu? Lo egiteko botikarik erabiltzen duzu?
- Zure bizitzako esfera desberdinak konektatu ditzakezu? Lanekoa, komunitatekoa, pertsonala, intimoa...
- Estresarekin bizi zarela uste duzu?
- Estresatuta zaudenean, zer egiten duzu hobeto sentitzeko?
- Zer baldintza mesedegarri dituzu autozaintza praktikak martxan jartzeko?
- Zer zailtasun dituzu autozaintza praktikak martxan jartzeko?