

**Confidentiel**  
**RAPPORT INDIVIDUEL**

Magalie Comptable  
22-2-2022



## Work Energy Analysis

[hbaroukh@workenergyanalysis.fr](mailto:hbaroukh@workenergyanalysis.fr)

[wroyaards@workenergyanalysis.fr](mailto:wroyaards@workenergyanalysis.fr)

+33 1 48 63 60 50

Chèr(e) Magalie,

Ce rapport fournit un aperçu complet de vos sources d'énergie et de stress au niveau de l'organisation et de la fonction. Il contient les réponses que vous avez fournies, ainsi que deux tableaux dans lesquels ces réponses sont représentées graphiquement. Veuillez lire ce rapport avant votre entretien de coaching. Vous pouvez également prendre des notes pour les sujets sur lesquels vous souhaitez poser des questions, ou pour noter certaines conclusions que vous pouvez tirer vous-même. De cette façon, vous obtiendrez un maximum de résultats

**Contenu:**

1. Votre niveau d'engagement.
2. Vos sources d'énergie et de stress.
3. Vos objectifs personnels.
4. Vos fournisseurs et absorbeurs d'énergie.
5. Votre équilibre vie professionnelle/vie privée.
6. Votre organigramme personnel au niveau du travail.
7. Vos notes personnelles.
8. Votre plan personnel de priorisation.

**En 2001, les psychologues néerlandais Wilmar Schaufelli et Arnold Bakker, spécialistes du travail et de l'organisation, ont écrit un plaidoyer en faveur d'une approche positive de la psychologie du travail et de l'organisation. L'échelle contient:**

**Le dévouement:** Les personnes passionnées se sentent impliquées dans leur travail, elles en sont enthousiastes. Elles se soucient de ce qui se passe. Elles estiment que leur travail a du sens et en sont fières.

**Vitalité:** Une personne passionnée se sent énergique, forte et résiliente pendant les heures de travail. Elle se sent très confiante, est capable d'encaisser quelques revers et ne se décourage pas facilement.

**Engagement (flow):** Enfin, les personnes engagées/engagées sont entièrement concentrées sur leur travail. Elles sont très concentrées. Leur travail les met au défi. Elles oublient souvent le temps lorsqu'elles sont au travail.

### 1. Votre engagement:

Le résultat de votre test est de **27**

	Déclaration	Valeur
1	Mon travail m'inspire	4
2	Je suis passionné(e) par mon travail	3
3	Je suis fier(e) de ce que je fais	2
4	Quand je me lève le matin j'ai envie d'aller travailler	3
5	Au travail, je déborde d'énergie	4
6	Lorsque que je travaille je me sens en forme et fort(e)	3
7	Lorsque je travail de manière intense, je me sens heureux(se)	3
8	Je suis complètement absorbé(e) par mon travail	3
9	Mon travail me fait vibrer/ m'enthousiasme	2

**27 points ou moins:** Votre niveau d'engagement est minimal. Vous n'êtes pas enthousiaste ou fasciné par votre travail. Il est très important de trouver ce que vous aimez dans votre travail.

**28-35 points:** Votre niveau d'engagement est moyen, à peu près égal à celui de la plupart des gens. Cependant, vous pouvez encore tirer plus de plaisir et de satisfaction de votre travail. Examinez attentivement les tâches que vous aimez le plus et faites en sorte de les accomplir plus souvent. Cela améliorera votre niveau d'engagement.

**36-45 points:** Vous avez un niveau d'engagement élevé. Vous êtes très enthousiaste et énergique lorsqu'il s'agit de votre travail. Le défi consiste à maintenir ce niveau.

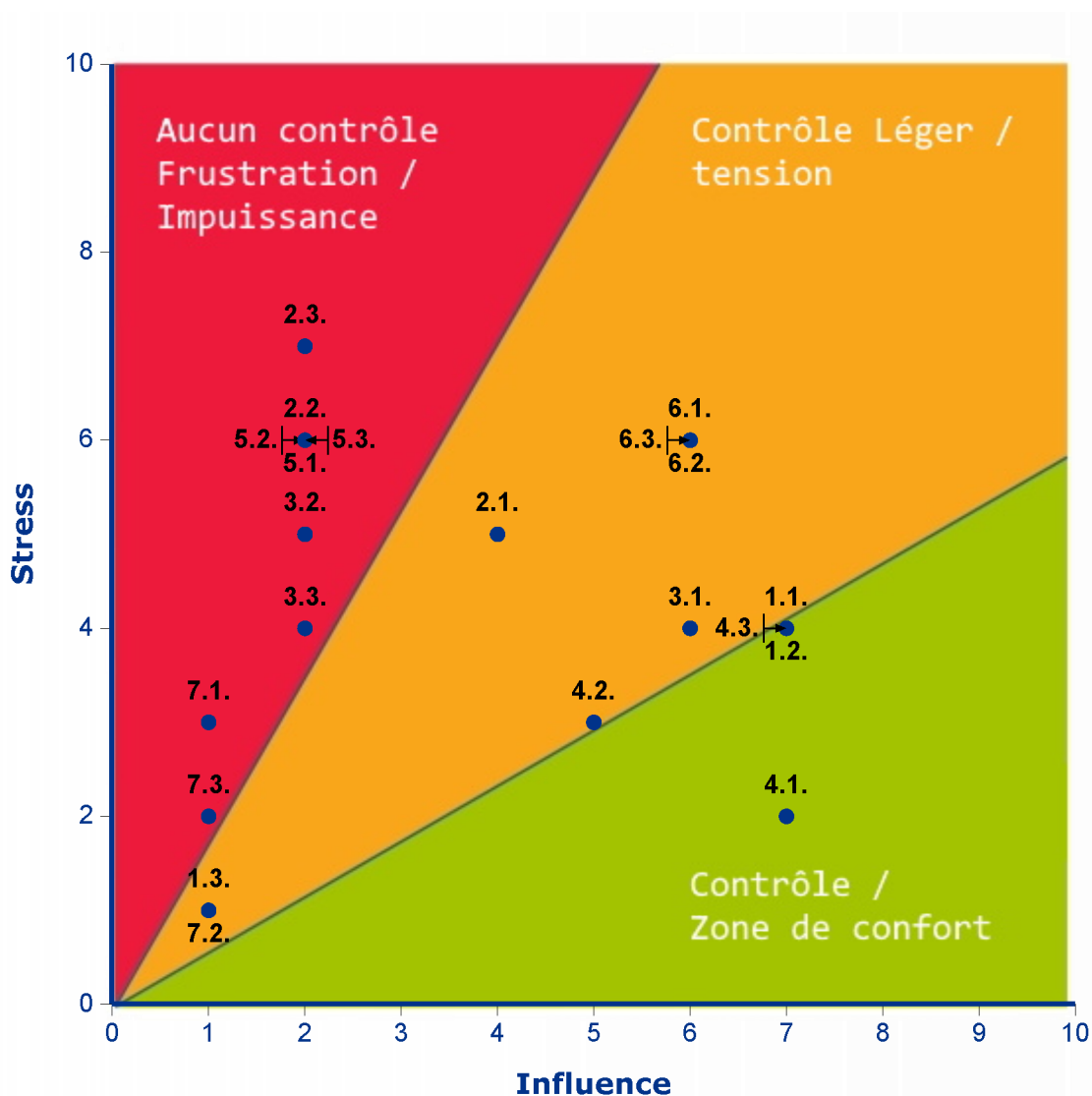
## 2. Votre stress et vos sources d'énergie

### Informations sur le tableau:

Nous sommes souvent impliqués dans de nombreuses choses, mais lorsque cette implication se transforme en une implication émotionnelle négative, nous ressentons du stress, de la frustration ou de la tension. Si nous n'avons que peu ou pas d'influence, nous pouvons même nous sentir complètement impuissants.

C'est ce que montre le graphique ci-dessous. L'axe vertical indique la quantité de stress que vous ressentez en raison d'un certain aspect. L'axe horizontal indique le degré d'influence que vous avez ou n'avez pas sur cet aspect. Les chiffres du graphique (1.1, 1.2, 1.3, ....) représentent les chiffres des questionnaires de la page suivante.

### Graphique: aperçu du stress et de l'influence



Vos réponses sont répertoriées ci-dessous et sont également incluses dans le tableau de stress et d'influence.

	Sources d'énergie et de stress	Réponse	Stress	Infl.
<b>Soutien social</b>				
1.1.	Savez-vous demander de l'aide à vos collègues si nécessaire?	Toujours	4	7
1.2.	Pouvez-vous compter sur vos collègues lorsque vous rencontrez des difficultés au travail?	Régulier	4	7
1.3.	Vous sentez-vous apprécié(e) par vos collègues dans votre travail?	Régulier	1	1
<b>La relation avec votre manager</b>				
2.1.	Savez-vous demander de l'aide à votre manager si nécessaire?	Toujours	5	4
2.2.	Vous sentez-vous valorisé(e) par votre manager dans votre travail?	Parfois	6	2
2.3.	Considérez-vous que votre manager vous offre suffisamment d'opportunités de développement?	Parfois	7	2
<b>Les opportunités de développement</b>				
3.1.	Dans mon travail, j'ai l'opportunité de développer mes forces et mes qualités.	Parfois	4	6
3.2.	Je peux me développer suffisamment dans mon organisation.	Parfois	5	2
3.3.	Mon travail m'offre l'opportunité d'apprendre de nouvelles choses.	Parfois	4	2
<b>Autonomie</b>				
4.1.	Décidez-vous vous-même de la manière dont vous effectuez votre travail?	Souvent	2	7
4.2.	Décidez-vous vous-même des priorités de votre travail?	Souvent	3	5
4.3.	Avez-vous la liberté de résoudre vous-même les problèmes au travail?	Régulier	4	7
<b>La charge de travail</b>				
5.1.	Avez-vous souvent beaucoup de travail à faire?	Toujours	6	2
5.2.	Devez-vous travailler très vite?	Souvent	6	2
5.3.	Combien de fois devez-vous travailler très dur pour faire quelque chose?	Régulier	6	2
<b>Balance vie privée/ vie professionnelle</b>				
6.1.	Avez-vous souvent du mal à assumer vos responsabilités à la maison parce que votre esprit est toujours occupé par votre travail?	Parfois	6	6
6.2.	Vous arrive-t-il de négliger votre partenaire/famille/amis parce que vous vous souciez de votre travail?	Régulier	6	6
6.3.	Le nombre d'heures que vous consacrez au travail rendent-elles difficile le respect de vos responsabilités à la maison?	Parfois	6	6
<b>Organisation</b>				
7.1.	À quelle fréquence êtes-vous en désaccord avec les politiques poursuivies par votre organisation?	Parfois	3	1
7.2.	À quelle fréquence vous sentez-vous en danger dans votre organisation?	Jamais	1	1
7.3.	À quelle fréquence êtes-vous insatisfait de votre salaire?	Parfois	2	1

Source: JD-R Mode par le professeur Arnold Bakker de l'Université Erasmus de Rotterdam.



## Notes

### **3. Objectifs personnels**

#### **1 Quels sont les objectifs de votre entreprise?**

Servir les clients correctement afin qu'ils restent des clients et entrent dans une coopération à long terme.

#### **2 Si vous pouviez changer quelque chose dans votre entreprise, ce serait quoi?**

Plus de clarté et de consultation pendant le travail, ce qui se traduit par moins de mauvaise communication.

#### **3 Qu'est-ce qui donne du sens à votre travail?**

Servir mes propres clients et l'appréciation que je reçois de ces clients. Ils m'appellent et cela me fait du bien et j'aime fournir des efforts supplémentaires, même si cela se fait parfois au détriment de mon temps à la maison avec mon mari et mes enfants.

#### **4 Quel objectif (personnel ou professionnel) seriez-vous fier(e) d'atteindre?**

Celui de finir mes études, développer mes compétences dans la relation client, que l'on m'apprécie pour ce que je suis, et aussi avoir de la reconnaissance pour ma nouvelle expertise.

#### **5 Qui peut le mieux vous aider à atteindre votre objectif? Pourquoi cette personne en particulier?**

J'aimerais pouvoir déléguer du travail et me donner du temps pour me former à un autre poste. Ma charge de travail est très lourde et quelqu'un d'autre pourrait le faire à ma place pour que je puisse me développer.

## 4. Vos fournisseurs et consommateurs d'énergie

### Fournisseurs d'énergie/ providers

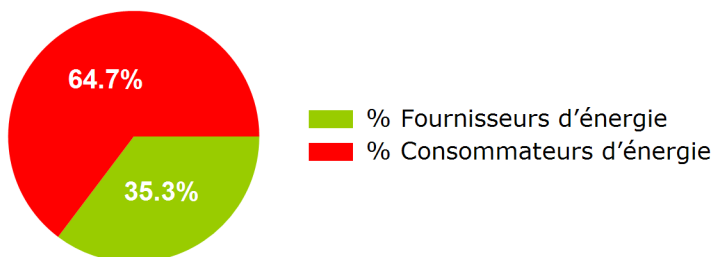
Nr	Tâche	Quantité d'énergie	Heures	Défi positif	Influence Niveau
1	Contacts clients	8	5	8	8
2	Fournir un soutien au service d'administration de la clientèle	8	5	9	7
3	Superviser les collègues	6	2	7	7

### Energy absorbers

Nr	Tâche	Quantité d'énergie	Heures	Défi négatif	Influence Niveau
4	Établissement des comptes annuels	2	15	3	8
5	Compilation des déclarations	2	5	4	6
6	Consultation sur le travail	4	2	5	7

## 5. Votre équilibre énergétique au travail

Heures Énergie Positive	Heures Énergie Négative	Nombre total d'heures par semaine	% Énergie Positive	% Énergie Négative
12	22	34	35.3	64.7





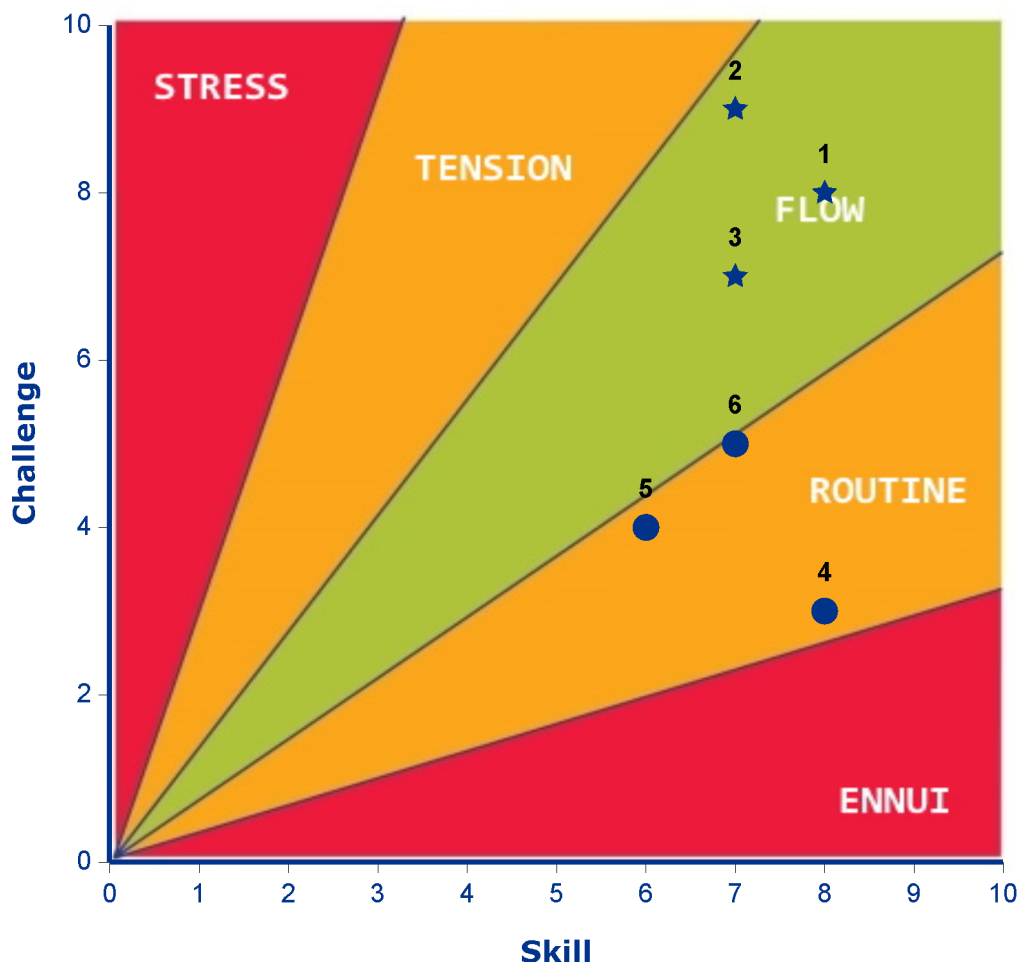
Le terme "flow" a été inventé et étudié par Mihaly Csikszentmihalyi (un psychologue américain). Il a écrit un livre complet à ce sujet intitulé Flow.

**Flow:** Vous êtes très doué pour vous concentrer sur vos tâches. Vous trouvez votre travail stimulant. Vous l'appréciez et, par conséquent, vous oubliez souvent le temps lorsque vous êtes au travail.

**Stress/Tension:** Si vous n'êtes pas assez compétent pour effectuer une tâche, vous pouvez ressentir un certain stress ou une certaine tension, ce qui signifie que cette activité particulière représente un trop grand défi pour vous.

**Routine/ennui:** Si vous êtes très compétent dans l'exécution d'une tâche, vous pouvez ressentir un certain degré de routine ou d'ennui, ce qui signifie que cette activité particulière ne vous met pas suffisamment au défi.

## 6. Votre organigramme personnel



## 7. Vos notes personnelles:

Quelles activités professionnelles ou autres aspects de l'organisation vous font ressentir du stress ou des tensions? Quelle en est la cause principale? Que pouvez-vous faire pour y remédier?

	Activités responsables de stress or tension	Cause	Action
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Quelles activités sont routinières ou vous font ressentir de l'ennui? Quelle est la principale cause de ce sentiment de routine ou d'ennui? Que pouvez-vous faire pour y remédier?

	<b>Activités routinières responsables d'ennui</b>	<b>Cause</b>	<b>Action</b>
1			
2			
3			
4			

En regardant votre diagramme de flux personnel, quelles sont les activités qui vous donnent l'impression d'être "dans le flux"? Comment pouvez-vous faire en sorte de participer plus souvent à ces activités?

	<b>'In the flow' activités</b>	<b>Cause</b>	<b>Action</b>
1			
2			
3			
4			

## 7. Votre plan de priorités personnelles:

Qu'allez-vous changer dans votre travail, pour perdre moins d'énergie?

	<b>Activités à faire moins</b>	<b>Actions concrètes</b>
1		
2		
3		
4		

Que ferez-vous de plus, afin de tirer plus d'énergie de votre travail?

	<b>Activités à faire plus</b>	<b>Actions concrètes</b>
1		
2		
3		
4		

De quoi allez-vous discuter avec votre responsable?

	<b>Questions à aborder avec mon responsable</b>
1	
2	
3	
4	

Quelles sont les questions que vous souhaitez aborder au cours de la période de coaching?

	<b>Questions à aborder pendant la période de coaching</b>
1	
2	
3	
4	