

LES INDICES DE **SATISFACTION** :

Observez votre niveau d'exigence pour être content de vous !

1. Complétez par écrit: «J'ai bien travaillé aujourd'hui parce que...»

Faites ainsi la liste des indices qui déterminent que vous avez bien travaillé, que vous êtes content et satisfait de votre journée de travail.

Cette liste ne concerne que vous, et non les critères habituellement utilisés par vos supérieurs pour évaluer la qualité de votre travail.

2. Observez votre liste

Quels indices dépendent uniquement de la qualité de votre travail ?

Et quels sont ceux qui sont davantage influencés par des facteurs extérieurs à vous ?

Dans la satisfaction issue de votre travail, est-ce que vous tenez compte des moyens à disposition et des conditions réelles non idéales de votre poste ?

Quel niveau d'exigence est nécessaire pour que vous soyez satisfait ? Est-ce raisonnable ?

Quels sont les indicateurs ayant un lien avec votre bien-être (par exemple : partir à l'heure du travail, avoir eu du plaisir dans la journée, avoir bien ri avec les collègues, etc.).

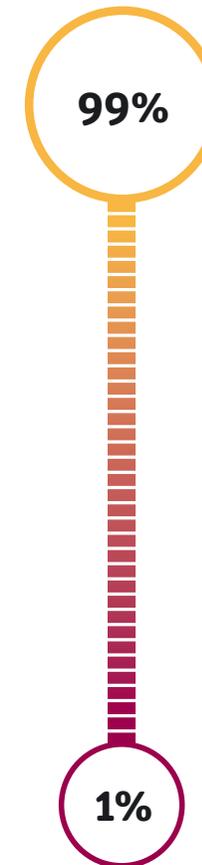
**Prendre soin de soi et être efficace
au travail, est-ce que cela vous
paraît compatible ?**

ECHELLE D'EXIGENCE DU **PERFECTIONNISTE**



L'échelle d'évaluation du perfectionniste n'a que 2 échelons : zéro ou 100 % : soit il effectue la tâche parfaitement, soit il ne fait rien.

ECHELLE D'EXIGENCE DU **RÉALISTE**



Être réaliste signifie s'évaluer par les positions intermédiaires : une multitude d'échelons de 1 à 99 %.