

## FICHE D'AUTO-COACHING

Cette partie vous invite à évaluer vos compétences et/ou celles de vos collaborateurs, dans un but de développement. Vous pouvez aussi faire appel à des livres sites internet ou cabinets spécialisés. Dans tous les cas, vous aurez avantage à intégrer des outils sérieux.



### Exercice 1 : autoévaluation des compétences comportementales

Sélectionnez dans la liste des compétences comportementales de la page suivante (*liste de critères de Sigmund Potentiel*) une dizaine de critères qui vous semblent indispensables au succès de votre projet professionnel.

Faites votre autoévaluation sur l'ensemble des critères choisis, en cochant la colonne qui vous convient.

Passez au feutre les critères divergents entre votre profil et celui du poste:

- **couleur bleue** lorsque le critère est fort à très fort chez vous, mais n'est pas demandé par le poste
- **couleur orange** lorsque le critère est faible à très faible chez vous, alors que c'est un critère de succès pour votre projet professionnel

Critères						
<b>DIMENSION PROFESSIONNELLE</b>						
Goût du travail						
Puissance de travail						
Volonté et persévérance						
Ambition						
Sens de la compétition						
Sens de l'efficacité						
Autorité naturelle						
Capacité à diriger						
Capacité de persuasion						
Capacité de négociation						
Capacité à prendre des risques						
Esprit d'initiative						
Capacité à innover						
Sens de l'organisation						
Mobilité						
<b>DIMENSION SOCIALE</b>						
Présentation						
Respect des usages						
Tact et diplomatie						
Facilité de contact						
Optimisme et joie de vivre						
Travail en équipe						
Tolérance						
Sens de la hiérarchie						
Sensibilité à l'opinion d'autrui						
Capacité à écouter						
Capacité à parler en public						
Adaptation aux situations nouvelles						
Réserve						
<b>DIMENSION PERSONNELLE</b>						
Equilibre personnel						
Stabilité du comportement						
Spontanéité						
Résistance à l'échec						
Indépendance						
Confiance en soi						
Sens des réalités						

## Exercice 2 : autoévaluation du niveau de stress

Cette fiche vous permet aussi de faire le point sur votre niveau de stress actuel. Pour cela, vous avez un test que vous pouvez pratiquer. Vous pouvez par la suite prendre des mesures de développement.

Répondez aux questions en essayant d'être le plus objectif possible. Pour cela, il convient de se laisser guider par sa spontanéité plutôt que par une réflexion approfondie.

1: jamais ; 2: rarement ; 3: parfois ; 4: souvent ; 5: presque toujours

		1	2	3	4	5
1	Avez-vous tendance à ruminer vos problèmes?					
2	Est-ce que vous vous déplacez, marchez et mangez rapidement?					
3	Vous fâchez-vous lorsque votre avis n'est pas entendu alors qu'il est correct?					
4	Vous impatientez-vous, si en voiture, vous êtes assis à côté d'un conducteur trop lent?					
5	Prenez-vous tout à cœur?					
6	Faites-vous toujours les choses au dernier moment?					
7	Avez-vous tendance à réprimer vos réactions?					
8	Etes-vous préoccupé par votre avenir professionnel?					
9	Fumez-vous plus de dix cigarettes par jour?					
10	Avez-vous du mal à prendre du recul?					
11	Avez-vous des difficultés à vous exprimer sur ce qui ne va pas?					
12	Souffrez-vous d'un environnement bruyant?					
13	Pensez-vous que c'est une perte de temps de rechercher le sens des mots inconnus dans le dictionnaire?					
14	Rentrant chez vous, prenez-vous un verre pour vous détendre?					
15	Vous découragez-vous vite?					
16	Avant de partir en vacances, préparez-vous d'avance une liste de choses à faire ou à voir, des gens à qui écrire, etc.?					
17	Votre vie sexuelle ne vous donne-t-elle pas entière satisfaction?					
18	Avez-vous tendance à finir les phrases de vos interlocuteurs?					
19	Votre travail est-il source de pressions, de contrariétés, de frustrations ?					
20	Votre réussite est-elle due au fait que vous comprenez ou réalisez les choses plus rapidement qu'autrui?					
21	Prenez-vous des somnifères?					
22	Avez-vous l'impression que rien ne bouge dans votre entreprise ?					
23	Attachez-vous de l'importance à l'opinion que l'on a de vous?					
24	Vous est-il difficile d'oublier votre travail pendant le week-end?					
25	Vous énervez-vous lorsque la voiture qui vous précède dans le trafic roule trop lentement à votre gré?					
26	Avez-vous le sentiment d'être sous-estimé par vos supérieurs hiérarchiques?					

27	Manquez-vous de temps pour vos loisirs?					
28	Supportez-vous mal les critiques?					
29	Avez-vous du mal à dire non?					
30	Etes-vous plutôt satisfait de votre vie affective?					
31	L'ambiance sur votre lieu de travail est-elle mauvaise?					
32	Pensez-vous manquer d'amis à qui vous confier?					
33	Vous sentez-vous vaguement coupable et mal à l'aise quand vous vous détendez, ne faites absolument rien?					
34	Vous est-il pénible de regarder quelqu'un faire un travail que vous êtes capable de faire plus vite?					
35	Pensez-vous que dans votre entreprise la communication est mal faite?					
36	Votre vie conjugale est-elle source de contrariétés, d'agressions, de frustrations?					
37	Essayez-vous de faire de plus en plus en de moins en moins de temps?					
38	Prenez-vous des tranquillisants?					
39	En parlant, accentuez-vous les mots-clés?					
40	Avez-vous tendance à vouloir tout contrôler?					
41	Est-ce que votre alimentation est déséquilibrée?					
42	Votre appétit sexuel a-t-il diminué?					
43	Etes-vous pris par le besoin de gagner lorsque vous jouez?					
44	Dans votre travail, avez-vous du mal à faire appliquer vos décisions?					
45	Avez-vous du mal à vous adapter aux changements?					
46	Vous sentez-vous actuellement surmené par votre travail?					
47	Manquez-vous de temps?					
48	Dans votre entreprise, avez-vous le sentiment de ne pas savoir ce qu'on attend de vous?					
49	Vous sentez-vous fatigué?					
50	Avez-vous été touché par des problèmes de votre entourage?					
51	Avez-vous du mal à décharger vos émotions?					
52	Vous sentez-vous à l'écart de ce qui se passe dans votre entreprise?					
53	Souffrez-vous d'insomnies au milieu de la nuit ou très tôt le matin?					
54	Souffrez-vous d'un manque de gratifications matérielles dans votre travail?					
55	Souffrez-vous d'un manque d'affection dans votre vie conjugale?					
56	Etes-vous irritable?					
57	Vous impatientez-vous devant la lenteur de la plupart des événements?					
58	Faites-vous plusieurs choses à la fois?					
59	Pensez-vous que vous ne faites pas assez de sport?					
60	Croyez-vous que la tension exerce un effet négatif sur vous-même, comme sur la qualité de vos relations avec autrui?					

## RÉSULTATS

<b>De 60 à 120 points:</b>	Vous êtes passablement détendu; vous n'avez pas de problème de stress.
<b>De 121 à 180 points:</b>	Vous êtes encore assez détendu, mais occasionnellement stressé. Examinez soigneusement les questions auxquelles vous avez obtenu des scores élevés.
<b>De 181 à 240 points:</b>	Vous êtes souvent victime du stress. Vous devez intervenir dans un avenir proche, sinon vous courez des risques de santé, tels que des problèmes cardiaques.
<b>De 241 à 300 points:</b>	Vous êtes stressé; intervenez tout de suite pour changer de style de vie.

## LES CAUSES DE VOTRE STRESS

- **Votre tempérament et votre personnalité vous prédisposent- ils au stress?**

Totalisez les scores obtenus aux questions 1-5-10-13-15-23-28- 33-40

1. Moins de 18 points: non
2. Entre 19 et 27 points: occasionnellement
3. Entre 28 et 36 points: souvent
4. Entre 37 et 45 points: en permanence

- **Votre comportement vous prédispose-t-il au stress?**

Totalisez les résultats obtenus aux questions 3-4-7-11-16-18-25- 29-34-37-39-43-51

1. Total Moins de 32 points: non
2. Entre 33 et 48 points: occasionnellement
3. Entre 49 et 64: souvent
4. Entre 65 et 80: en permanence

- **Votre travail vous prédispose-t-il au stress?**

Totalisez les résultats obtenus aux questions 8-19-20-22-24-26- 31-35-44-46-48-54

1. Moins de 24 points: non
2. Entre 25 et 36 points: occasionnellement
3. Entre 37 et 48 points: souvent
4. Entre 49 et 60 points: en permanence

- **Votre vie conjugale vous prédispose-t-elle au stress?**

Totalisez les résultats obtenus aux questions 17-30-36-55

1. Moins de 8 points: non
2. Entre 9 et 12 points: occasionnellement
3. Entre 13 et 16 points: souvent
4. Entre 17 et 20 points: en permanence

- **Votre mode de vie vous prédispose-t-il au stress?**

Totalisez les résultats obtenus aux questions 9-12-14-21-27-32- 38-41-50-59

1. Moins de 22 points: non
2. Entre 23 et 33 points: occasionnellement
3. Entre 34 et 44 points: souvent
4. Entre 45 et 55 points: en permanence

### Exercice 3 : autoévaluation de l'estime de soi

Le test suivant, tiré du livre de C. André et F. Lelord, *L'estime de soi*, vous propose enfin de tester les efforts de changement à entreprendre en matière d'estime de soi. Lisez attentivement chaque formulation et répondez sans prendre trop de temps en cochant d'une croix dans la colonne qui se rapproche le plus de votre point de vue actuel.

	Questions sur le rapport à soi-même	Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Je ne m'aime pas beaucoup		
2	J'ai du mal à prendre des décisions		
3	Je ne suis pas apprécié(e) et reconnu(e) par les autres comme je le voudrais		
4	Je ne sais pas vraiment ce que je veux		
5	Je ne persévère pas si je rencontre des difficultés		
6	J'échoue dans ma vie sentimentale		
7	Même quand les choses vont plutôt bien, je me sens inquiet (inquiète)		
8	J'évite les situations où je ne suis pas à l'aise		
9	Je suis trop dépendant(e) du regard que l'on porte sur moi		
10	Quand j'ai des difficultés, je m'en prends souvent à moi-même et il m'arrive de me détester		
11	On m'a souvent fait le reproche de fuir dans l'action et de "trop en faire"		
12	Je me sens souvent jaloux (jalouse), j'éprouve fréquemment du ressentiment vers certaines personnes		
13	Je ne fais pas les bons choix dans ma vie		
14	Je supporte mal l'échec ou la critique sur ce que je fais		
15	Je me laisse trop envahir par les autres		
16	Je me sens insatisfait(e)		
17	Je me mets souvent en échec		
18	Je suis souvent trop agressif (agressive) et critique envers les autres		
19	J'ai du mal à me trouver des qualités		
20	Je repousse souvent à plus tard des choses importantes que je devrais faire rapidement		
21	Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits		

## QUE MESURE CE QUESTIONNAIRE ?

Ce questionnaire évalue l'intérêt pour vous d'un effort de changement et vous indique dans quels domaines l'entreprendre.

## COMMENT CALCULER VOS RÉSULTATS ?

Ce questionnaire vous permet d'obtenir quatre notes: une note de "besoin global de changement" et trois notes de "domaines de changement".

Besoin global de changement: chaque réponse "plutôt vrai" vous donnant 1 point, faites le total de vos points.

Domaines de changement:

- Besoin de changement dans votre rapport à vous-même: faites le total des points aux questions 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- Besoin de changement dans votre rapport à l'action: faites le total des points aux questions 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- Besoin de changement dans votre rapport aux autres: faites le total des points aux questions 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

## COMMENT INTERPRÉTER VOS RÉSULTATS?

Votre note de "**besoin global de changement**" peut aller de 0 à 21 points.

- De 0 à 7, votre besoin de changement est limité. Vous pouvez vous contenter de faire fructifier votre capital d'estime de soi.
- De 8 à 15, votre besoin global de changement est moyen. Vous avez certainement quelques efforts personnels à accomplir en matière d'estime de soi.
- De 16 à 21, il semble que vous ayez intérêt à entreprendre des efforts de changement. Parlez-en avec quelques personnes de confiance de votre entourage pour recueillir leur avis.

Votre note, pour chacun des "**domaines de changement**" peut aller de 0 à 7 points.

Plus la note est importante, plus c'est dans ce domaine qu'il faudra sans doute fournir prioritairement vos efforts.

Là encore, nous vous conseillons de systématiquement confronter les résultats obtenus à ce questionnaire, à votre propre avis et à celui de personnes proches à qui vous en aurez parlé.