

- **Exercice pour donner ou redonner du sens à votre travail**

Répondez aux questions ci-dessous et notez tout ce qui vous passe par l'esprit sur du papier. Essayez de prendre le temps de réfléchir à chaque question sans vous censurer et en étant honnête avec vous-même.

Développer mes compétences

Quelles compétences me donne mon travail?
Mon travail correspond-il à mes aspirations?
Mon travail me permet-il de me réaliser?

Optimiser mon temps de travail

Combien de temps est-ce que je travaille chaque jour ?
Est-ce que j'arrive à concilier vie personnelle et travail?
Est-ce que j'arrive à réaliser toutes mes tâches dans le temps de travail qui m'est imparti?

Devenir indispensable

Quelles sont mes responsabilités?
Comment est-ce que je montre que je possède des compétences spécifiques?
En quoi suis-je unique dans mon organisation?
Dois-je être indispensable à mon organisation?

Rendre mon environnement plaisant

Comment est-ce que je rends mon environnement de travail agréable à vivre?
Est-ce que l'environnement de travail général de mon organisation me paraît satisfaisant?
Est-ce que je prends des initiatives pour améliorer l'environnement général de mon organisation?

Créer des liens

Quelles sont mes relations avec mes collègues?
Est-ce que je me suis fait des amis au travail?
Comment faire en sorte d'améliorer mes relations au travail?

Évoluer

Depuis combien de temps est-ce que j'occupe ce poste?
Est-ce que mes compétences ont évoluées depuis que je fais ce travail?
Est-ce que j'ai la possibilité de me former pour augmenter mes compétences?

Vous pouvez commencer par agir sur l'aspect qui vous tient le plus à cœur.
Au quotidien, on peut œuvrer pour améliorer chacune de ces composantes!