

Mon activité aujourd'hui ... et évolution souhaitée

Qui ?

Date :

Activité	Plaisir -4 → +4	Sens		Compétence -2 → +2	Motivation n°1	Temps	Moyens de bien le faire ?		Reconnaissance			Envie d'évoluer X, -, 0, +, ++	Ce qui faciliterait	Ce qui freine
		Utilité 0 → +5	Valeur -3 → +3				Temps -2 → +1	Ressources -2 → +1	Financière -2 → +4	Feedback -2 → +4	Fierté -4 → +4			



Mon activité aujourd'hui ... et évolution souhaitée

Qui ?

Date :

Les codifications

Plaisir : -4 : horrible, -3 : très déplaisant, -2 : moyennement déplaisant, -1 un peu déplaisant, 0 : neutre, 1 : un peu plaisant, 2 : moyennement plaisant, 3 : très plaisant, 4 : je m'éclate

Utilité : 0 : totalement inutile, 1 : inutile, 2 : pas vraiment utile, 3 : plutôt utile, 4 : très utile, 5 : fondamental

Valeur : -3 : totalement contre mes valeurs, -2 : contraire à mes valeurs, -1 : un peu à l'encontre de mes valeurs, 0 : neutre ; 1 : un peu dans le sens de mes valeurs, 2 : dans le sens de mes valeurs, 3 : complètement dans le sens de mes valeurs

Compétence : -2 : je ne me sens pas à la hauteur, -1 : je rame un peu, mais j'apprends, 0 : niveau de compétence qui va, 1 : un peu plus compétent que nécessaire, 2 : trop compétent, ce serait plus utile que ce soit fait par quelqu'un d'autre avec le juste niveau de compétence

Résumé motivation : **E** : d'abord, envie de le faire, **S** : ça a du sens que je le fasse et c'est en accord avec mes valeurs, **C** : il n'y a que moi à savoir le faire, **D** : c'est mon devoir de le faire, **R** : ça va me rapporter de le faire, **A** : on attend de moi que je le fasse ; **O** : on m'oblige à le faire, **H** : je le fais par habitude, mais si j'arrêtais, ça n'aurait pas de conséquences

Temps : exprimé en h/j ou h/semaine ou en pourcentage ... à ton choix

Temps pour bien faire mon travail : -2 : pas du tout assez de temps, -1 : manque un peu de temps ; 0 : c'est bon ; 1 : je pourrais même le faire en moins de temps

Ressources pour bien faire mon travail : -2 : pas du tout assez de ressources, -1 : manque un peu de ressource ; 0 : c'est bon ; 1 : je pourrais même le faire avec moins de ressources

Reconnaissance financière : -2 : en plus, ça me coûte cher, -1 : en plus, ça me coûte, 0 : ce ne me rapporte rien, 1 : ça me rapporte un peu, 2 : ça me rapporte moyennement, 3 : rien à dire, c'est juste, 4 : ça serait un peu moins, ça ne changerait rien

Reconnaissance feedback : -2 : j'ai l'impression de recevoir des remarques négatives tout le temps, -1 : pas de feedback positifs, mais on ne se gêne pas pour me dire quand ça ne va pas, 0 : aucun feedback, 1 : quelques feedbacks positifs de temps en temps, 2 : en moyenne, j'ai plutôt des feedbacks positifs, 3 : je suis très satisfait en matière de feedback, 4 : je me demande si je mérite autant de compliments

Fierté : -2 : j'ai honte du résultat, -1 : je ne suis pas vraiment fier-ière, 0 : j'ai juste fait le job, 1 : je suis fier-ière sur certains points, 2 : je suis plutôt fier-ière de moi, 3 : je suis carrément fier-ière de moi ... mais je le dois aussi à d'autres, 4 : je suis carrément fier-ière de moi et je ne le dois à personne d'autre

Envie d'évoluer : **X** : je ne veux plus faire cette activité, -- : je veux y consacrer significativement moins de temps, - : je veux y consacrer un peu moins de temps, 0 : ça me va comme ça, + : je veux y consacrer un peu plus de temps, ++ : je veux y consacrer significativement plus de temps

