

Où en êtes-vous ?

Ce questionnaire aimerait susciter votre réflexion sur la qualité de votre vie professionnelle. Choisissez une réponse par question. Il n'y a pas de réponse juste ou fausse.

Satisfaction au travail	Total désaccord	En désaccord	En accord	Total accord	Pas d'opinion	Pas applicable
Je suis satisfait/e par mon activité professionnelle						
J'ai le sentiment d'exercer une activité utile						
Mes tâches sont intéressantes						
Je sais à qui m'adresser pour obtenir les informations dont j'ai besoin						
Je me sens encouragé/e à prendre des initiatives						
Les délais pour la réalisation des tâches sont réalistes						
La charge de travail est bien répartie entre les employé/e/s						
Je suis à même de mener à bien mon travail sans être constamment surchargé/e						
Les responsabilités et objectifs liés à mon travail sont bien définis par mon supérieur et moi						
Mon supérieur est disponible en cas de questions, doutes ou problèmes						
Mon supérieur reconnaît les compétences des membres de son équipe à leur juste valeur						
Je me sens reconnu/e dans mes activités par mon supérieur						
Je me sens reconnu/e dans mes activités par mes collègues						
Je me sens reconnu/e dans mes activités par mes clients						
Mon supérieur est à l'écoute de mes besoins professionnels						
Mon supérieur est à l'écoute de mes besoins personnels						
Mon supérieur sait me motiver						
Je suis traité/e avec respect par mon supérieur						
Je suis tenu/e informé/e par la direction des décisions importantes						
La communication au sein de mon équipe est bonne						
La communication entre les différents départements est bonne						
Je peux enrichir et développer mes compétences grâce aux tâches qui me sont confiées						
J'ai la possibilité de suivre de la formation continue						

Santé au travail Je ressens les symptômes suivants	Jamais	1 fois par mois	1 fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Tout le temps
Tension intérieure					
Maux de dos, douleurs dans la nuque et les épaules					
Sommeil perturbé					
Fatigue générale					
Angoisse					
Irritabilité					
Découragement					
Autodépréciation					
Relation avec les autres vécue comme ennuyeuse, voire désagréable					
Envie de changer de travail					
Sentiment que ma vie professionnelle envahit ma vie privée					
Je me sens submergé/e par mon travail					

Satisfaction au travail : La majorité de vos réponses se situent dans *Total désaccord* ou *En désaccord* ? Je vous invite à en parler lors d'une séance.

Santé au travail : La majorité de vos réponses se situent dans *Plusieurs fois par semaine*, *Tout le temps*, voire *1 fois par semaine* ? Je vous conseille de consulter votre médecin généraliste afin de mettre en place une action de prévention quant à votre santé au travail. En tant que psychologue du travail, mon approche peut vous aider à y voir plus clair, et je vous invite à en parler lors d'une première séance.

Rien de tout cela mais une envie de changement ?

Contactez-moi pour une première séance.

+41 (0)79 394 14 25