

ÉCHELLE DE CONFORT AU TRAVAIL - QUAND ET COMMENT AGIR ?

ÉPANOUISSEMENT

- Je prends facilement le lead d'une action
- Je suis super motivé•e
- J'ai des idées et des projets
- J'ai du plaisir à venir au travail
- Je communique efficacement
- Je supporte très bien les contraintes et critiques
- Je m'adapte facilement aux changements

--> **SUPER !**
ON CONTINUE SUR LA LANCÉE ET ON CULTIVE CE QUE L'ON AIME !

CONFORT

- Je peux prendre le lead d'une action en cas de besoin
- Je suis motivé•e
- Je suis à l'aise au travail
- Je peux recevoir et donner des critiques
- Je supporte les contraintes

--> **ON EST BIEN, ON RESTE VIGILANT.**
On peut se demander ce qui pourrait nous aider à monter d'un cran ?

INCONFORT

- J'évite de prendre le lead d'une action
- J'ai la flemme de venir au travail
- Les contraintes me mettent mal à l'aise
- J'évite de recevoir et donner des critiques
- Ma concentration est difficile

--> **Il faut identifier d'où vient l'inconfort ?**
On peut l'identifier en en parlant au CA, aux collègues ou à un Alkapys.
Est ce que c'est interne ou externe au travail ?
Est ce qu'il y a besoin d'actions concrètes ?

SURVIE

- J'évite les interactions avec les autres
- Je n'arrive pas à m'adapter
- Je me sens surmené•e
- J'ai la boule au ventre en venant au travail
- Je vis des ascenseurs émotionnels, je réagis très fort
- Les tâches que j'ai à faire me semblent très dures
- Je ne peux pas prendre de nouvelles tâches

--> **On saisit le CA, on met en place des entretiens individuels, pour mettre en place des actions concrètes.**
Aménagement du temps de travail, congés exceptionnels, médiation, changement de poste...

CRISE

- Je suis en détresse
- Je perds mes moyens, j'ai des douleurs physiques
- Je vis constamment des situations d'échecs
- Les contraintes sont insupportables
- Les interactions avec les autres sont insupportables
- Je ne peux pas me concentrer, ni prendre de décisions
- Je ne peux pas me lever pour aller au travail

--> **Le problème dépasse le cadre individuel. Le groupe n'a pas su se saisir du problème à temps.**
Mise en place d'actions concrètes + remise en question collective.
Demande d'aide extérieure. (laVolte, ATCC, médiation...)