

## Epanouissement au travail : Se poser les bonnes questions

Vous occupez votre poste actuel depuis un bon bout de temps... Vous y éprouvez de moins en moins de satisfaction, voire plus du tout. Parfois, vous y allez même à reculons, stressé, la boule au ventre... Pourtant, vous n'envisagez pas de quitter ce job : il vous assure des rentrées financières confortables...et puis le marché de l'emploi n'est pas très porteur pour le moment...

Mais quel est le prix de ce confort relatif, en termes d'épanouissement personnel ? s'agit-il du juste prix ?

**Quand on n'est pas épanoui dans un poste, on peut s'y éteindre et ne plus être connecté à ses compétences. On perd alors confiance en soi, le changement nous fait peur, on ne croit plus en ses chances d'être bon ailleurs.**

### **Le baromètre de votre bien-être au travail en 6 points-clé:**

- **Motivation**

La question de la motivation au travail se pose non seulement au travers de vos tâches quotidiennes, mais aussi de ce qu'elles représentent pour vous. Dans quelle mesure appréciez-vous de faire ce que votre poste requiert au quotidien? Comment votre entreprise ou département vous demande-t-il de contribuer à son projet ? Avez-vous connaissance de ce projet ? A-t-il du sens pour vous ?

- **Routine et confort versus audace et renouveau**

Si vous avez le sentiment d'avoir fait le tour de votre job, demandez-vous combien de temps vous pourrez tenir encore. Sachez aussi qu'en restant là, vous serez rarement celui auquel on va penser quand une opportunité se présentera en interne !

- **Stimulation intellectuelle**

Apprenez-vous encore quelque chose là où vous êtes ? Qu'en est-il de votre développement professionnel ? A quand remonte la dernière formation que vous avez suivie ? Que vous offre encore votre poste en termes de développement de vos compétences?

- **Reconnaissance et opportunités de carrière**

Vous sentez-vous suffisamment reconnu pour le travail que vous fournissez ? Et pour votre contribution au bon fonctionnement du service ou de l'entreprise ? Quelles sont les opportunités de mobilité fonctionnelle horizontales et/ou d'évolution de carrière ?

- **Les relations au travail**

Appréciez-vous vos collègues, votre manager ? Partagez-vous avec eux des valeurs communes ? N'oubliez pas que souvent, vous passez plus de temps avec eux qu'avec votre famille. Comment vous sentez-vous dans votre équipe ?

- **Equilibre de la balance vie personnelle/ vie professionnelle**

Quelle est la stabilité de cet équilibre ? Vous convient-il ? Qu'en est-il de votre temps de trajet ? Des déplacements imposés par votre poste ? Quelles sont les options d'aménagement existant pour favoriser la gestion de cet équilibre et votre sérénité lorsque vous arrivez à votre travail ?

Vos réponses à ces questions

- font globalement **pencher la balance du mauvais côté** ?
- font apparaître un **déficit** important pour l'un ou l'autre **élément** qui est **crucial** à vos yeux ?
- réveillent des **doutes** que vous aviez déjà ressentis et **profondément enfouis**, par **peur** de l'inconnu ?



**Ne restez pas seul( e ) avec un constat qui vous met dans l'inconfort ou avec des questions sans réponses.**

**Au COTA, vous avez la possibilité d'en parler et de rechercher une solution qui vous convient avec un conseiller en gestion de carrière et en réorientation professionnelle.**

**Ensemble, nous**

- **Identifierons vos zones de confort et d'inconfort**, ce qui vous booste, ce qui vous grignote au travail, et **comment le gérer.**
- Ferons en sorte que vous puissiez **renouer avec qui vous êtes, ce pour quoi vous êtes fait sur le plan professionnel**, et vous épanouir à nouveau
- Rechercherons, en **cohérence** avec vos **valeurs** et **ressources**, la **meilleure orientation professionnelle** en fonction de vos **circonstances de vie du moment** .
- **Rédigerons un CV et une lettre de motivation percutants**, et vous **préparerons aux épreuves de sélection**

**N'attendez plus pour renouer avec la satisfaction professionnelle en explorant d'autres pistes!**

Muriel Gillard  
Psychologue  
Conseillère en gestion de carrière & réorientation professionnelle  
[www.psy-coach.be](http://www.psy-coach.be)  
contact@psy-coach.be  
0496 58 61 17