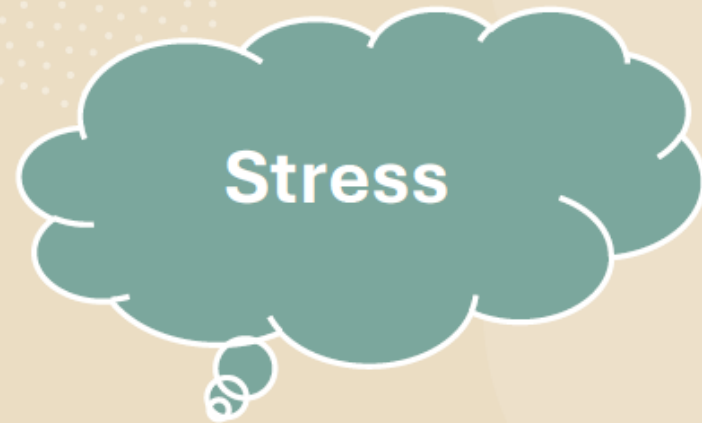


# Exercice de Réflexion personnelle :



- Indiquez ce qui vous stresse dans votre vie professionnelle
- Autrement dit, repérez vos facteurs de risques :
  - ✓ Facteurs sociétaux ?
  - ✓ Facteurs organisationnels ?
  - ✓ Facteurs personnels ?

# Les 3 grandes catégories de facteurs de risques (Iweins, 2020)



Nouvelles technologies  
Pression économique  
Modification des structures familiales  
Individualisme  
Mobilité au sein des grandes villes



Organisation du travail (rôle, autonomie, leadership, valeurs et justice orga)  
Contenu du travail (charge et sens)  
Conditions de travail (carrière, flexibilité et sécurité)  
Relations interpersonnelles (relations prof et communication organisationnelle).  
Conditions de vie au travail



Variables sociodémographiques  
Perfectionnisme  
Névrosisme  
Faible estime de soi  
Locus of control  
Style de vie  
Évènements de vie

# Exercice de Réflexion personnelle :

## Ressources

- Quels sont les éléments qui vous ressourcent dans le travail?
  - ✓ Autrement dit, ce qui vous fait du bien, ce qui vous fait plaisir, ce qui vous soulage...
  - ✓ Les aspects qui font que vous aimez bien votre travail...

Liste des exigences, des ressources professionnelles et personnelles et des conséquences établie par Schaufeli (2017).

<p><b>Exigences professionnelles</b></p> <p>Exigences professionnelles qualitatives</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Exigences émotionnelles</li> <li><input type="checkbox"/> Exigences mentales (cognitives)</li> <li><input type="checkbox"/> Exigences physiques</li> <li><input type="checkbox"/> Conflits vie privée/ vie professionnelle</li> </ul> <p>Exigences professionnelles quantitatives</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Surcharge professionnelle</li> <li><input type="checkbox"/> Sous-charge professionnelle</li> <li><input type="checkbox"/> Rythme de changement</li> </ul> <p>Exigences organisationnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Changements négatifs</li> <li><input type="checkbox"/> Bureaucratie</li> <li><input type="checkbox"/> Harcèlement</li> <li><input type="checkbox"/> Conflits de rôle</li> <li><input type="checkbox"/> Conflits interpersonnels</li> </ul> <p><b>Leadership engagé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inspirant</li> <li><input type="checkbox"/> Renforçant</li> <li><input type="checkbox"/> Connectant</li> </ul>	<p><b>Ressources professionnelles</b></p> <p>Ressources sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Soutien des collègues</li> <li><input type="checkbox"/> Soutien du supérieur</li> <li><input type="checkbox"/> Ambiance d'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Efficacité de l'équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Clarté des rôles</li> <li><input type="checkbox"/> Satisfaction des attentes</li> <li><input type="checkbox"/> Reconnaissance</li> </ul> <p>Ressources du travail</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Contrôle dans son travail</li> <li><input type="checkbox"/> Correspondance personne-travail (job)</li> <li><input type="checkbox"/> Variété des tâches</li> <li><input type="checkbox"/> Participation dans la prise de décision</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisation des compétences/ habiletés</li> <li><input type="checkbox"/> Disponibilité des outils/ instruments/ moyens</li> </ul> <p>Ressources organisationnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Communication</li> <li><input type="checkbox"/> Alignement</li> <li><input type="checkbox"/> Confiance dans le leadership</li> <li><input type="checkbox"/> Justice organisationnelle</li> <li><input type="checkbox"/> Salaire juste/ équitable</li> <li><input type="checkbox"/> Congruence avec les valeurs</li> </ul> <p>Ressources développementales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Feedback sur la performance</li> <li><input type="checkbox"/> Possibilités d'apprentissage et de développement</li> <li><input type="checkbox"/> Perspective de carrière</li> </ul>	<p><b>Ressources personnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Résilience</li> <li><input type="checkbox"/> Auto-efficacité</li> <li><input type="checkbox"/> Optimisme</li> <li><input type="checkbox"/> Flexibilité</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre ses propres limites</li> <li><input type="checkbox"/> Proactivité</li> <li><input type="checkbox"/> Orientation « buts »</li> <li><input type="checkbox"/> Développement personnel</li> </ul> <p><b>Bien-être de l'employé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Burn-out</li> <li><input type="checkbox"/> Engagement professionnel</li> <li><input type="checkbox"/> Détresse psychologique</li> <li><input type="checkbox"/> Ennui</li> <li><input type="checkbox"/> Problèmes de sommeil</li> <li><input type="checkbox"/> Satisfaction au travail</li> </ul> <p><b>Conséquences</b></p> <p>Engagement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Organisation</li> <li><input type="checkbox"/> Intention de quitter</li> </ul> <p>Employabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aptitude au travail</li> <li><input type="checkbox"/> Fréquence des absences maladie</li> <li><input type="checkbox"/> Durée des absences maladie</li> </ul> <p>Performance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Performance in role</li> <li><input type="checkbox"/> Performance out role</li> <li><input type="checkbox"/> Performance totale</li> </ul>
---	--	--