

Boussole de la qualité de vie au travail

Identifiez les situations dans votre pratique professionnelle qui influent sur votre moral au travail.



SITUATION ACTUELLE

SITUATION FUTURE

positif

Ce qui **aide** mon moral au travail.

positif

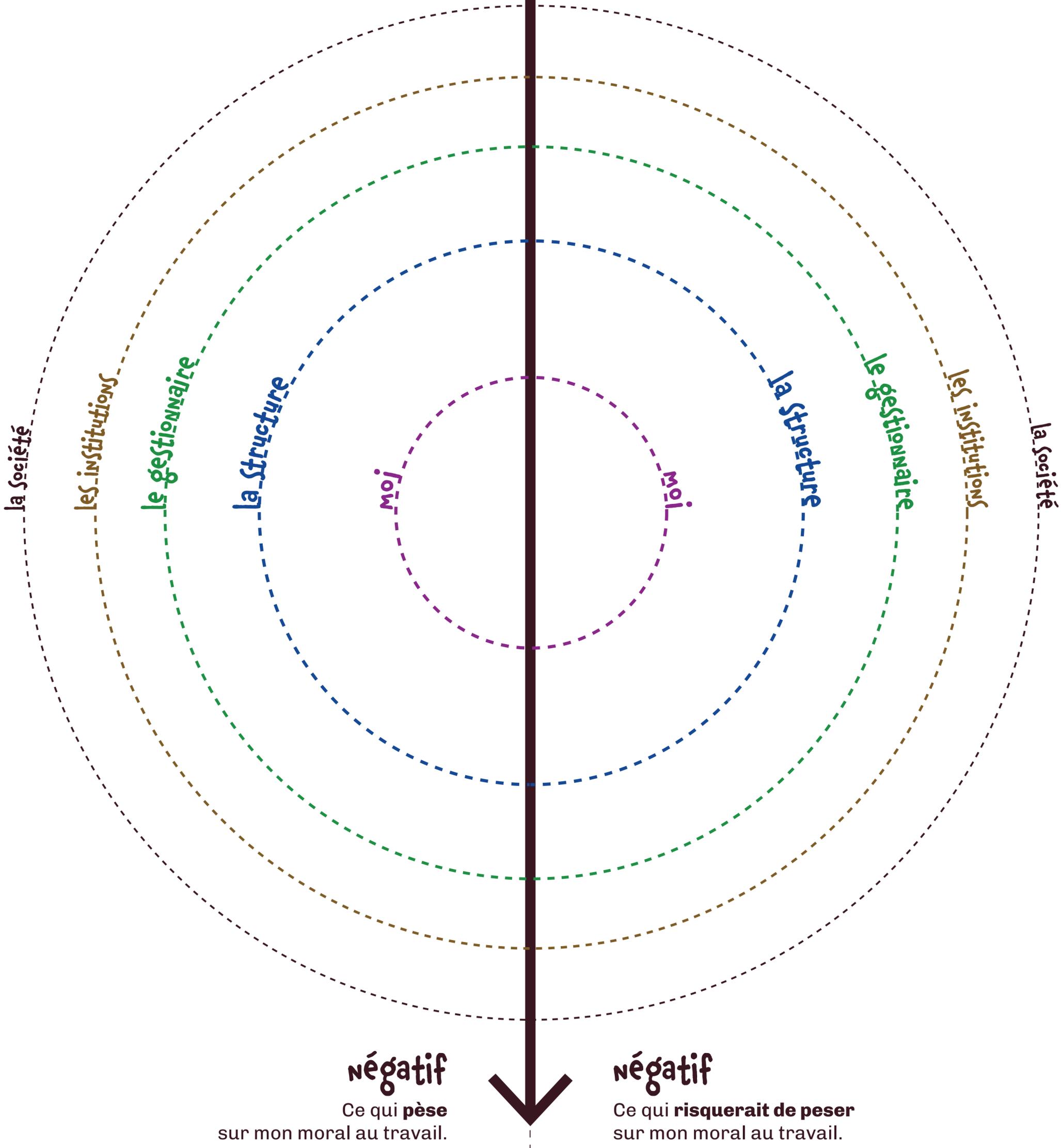
Ce qui **aiderait** mon moral au travail.

négatif

Ce qui **pèse** sur mon moral au travail.

négatif

Ce qui **risquerait de peser** sur mon moral au travail.



Mise en action

À partir des sujets évoqués lors de l'atelier boussole, répertoriez les situations problématiques qui vous concernent et indiquez des pistes de mises en action pour les solutionner.

Situations problématiques

Objectifs d'améliorations	Actions Quelles actions mettre en place ?	Aidant(s) Qui peut m'aider ?	Temporalité Quand ?	Moyens Avec quoi ?
↑	↑	↑		
↑	↑	↑		
↑	↑	↑		
↑	↑	↑		
↑	↑	↑		
↑	↑	↑		



Fiche

Atelier "boussole"

Informations générales

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> Conscientiser les situations et les interdépendances de chaque participant-es afin de l'amener à mieux considérer son écosystème et le ou la placer dans une perspective d'action à travers une réflexion collective.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> Outil Outil#0 : "Boussole" Outil Outil#0 : Tableau mise en action Feutres, stylos, crayons Post-its de différentes couleurs

ÉTAPE 1 : Utilisation de l'outil "boussole"

Situation actuelle 30 min		<p>→ Chaque participant-e décrit 1 à 3 situations qui les aident au travail</p> <p>> <i>Ce qui me fait sourire, ce qui me rend heureux-se au quotidien.</i> 1 post-it = 1 idée écrite en MAJUSCULES (4-5 mots maximum)</p> <p>→ Chaque participant-e décrit 1 à 3 situations qui les pèsent au travail</p> <p>> <i>Ce qui m'attriste, ce qui m'agace au quotidien</i> 1 post-it = 1 idée écrite en MAJUSCULES (4-5 mots max)</p> <p>→ Chacun leur tour, les participant-es placent leurs post-its sur l'outil boussole en expliquant ce qui est écrit.</p> <p>→ Les participant-es peuvent échanger et commenter de manière bienveillante les choix de leurs pairs</p> <p>> <i>je suis d'accord / je ne suis pas d'accord</i></p>
Situation future 30 min		<p>→ Chaque participant-e décrit 1 à 3 situations qui les aideraient au travail</p> <p>> <i>Ce qui rendrait mon quotidien plus agréable</i> 1 post-it = 1 idée écrite en MAJUSCULES (4-5 mots maximum)</p> <p>→ Chaque participant-e décrit 1 à 3 situations qui risqueraient de leur peser au travail</p> <p>> <i>Ce qui dégraderait mes conditions de travail au quotidien</i> 1 post-it = 1 idée écrite en MAJUSCULES (4-5 mots max)</p> <p>→ Chacun leur tour, les participant-es placent leurs post-its sur l'outil boussole en expliquant ce qui est écrit.</p> <p>→ Les participant-es peuvent échanger et commenter de manière bienveillante les choix de leurs pairs</p> <p>> <i>je suis d'accord / je ne suis pas d'accord</i></p>



ÉTAPE 2 : Utilisation de l'outil tableau de mise en action

<p>Situations problématiques</p>	<p>Situations <u>problématiques</u></p>	<p>→ Collectivement, choisir une situation problématique énoncée par un-e participant-e dans Outil#0 : Boussole</p>
<p>Objectifs d'améliorations</p>	<p>Objectifs d'améliorations</p> <hr/> <p>→</p>	<p>→ Définir le(s) objectif(s) à atteindre en vue d'une amélioration de la qualité de vie au travail</p>
<p>Actions</p>	<p>Actions Quelles actions mettre en place ?</p> <hr/> <p>→</p> <hr/> <p>→</p> <hr/> <p>→</p>	<p>→ Listez le(s) action(s) à mettre en oeuvre pour atteindre ces objectifs</p>
<p>Aidant(s)</p>	<p>Aidant(s) Qui peut m'aider ?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>→ Identifier les personnes qui pourraient aider à parvenir aux objectifs d'améliorations > Qui peut aider à atteindre ces objectifs ?</p>
<p>Temporalité</p>	<p>Temporalité Quand ?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>→ Déterminer la temporalité > Quand ?</p>
<p>Moyen(s)</p>	<p>Moyens Avec quoi ?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>→ Déterminer les moyens à mettre en place pour parvenir aux objectifs d'améliorations</p>

Après

<p>Dans mon travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenter de mettre en place les actions énoncées dans Outil#0 : Tableau mise en action pour améliorer la qualité de vie au travail
--------------------------------	---

**Informations générales**

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> Faire émerger les questionnements de l'ensemble des participant-es autour du thème préalablement choisi afin de définir conjointement une thématique de recherche précise.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> Outil #1 : Support de formation (atelier « Thématique ») Feutres, stylos, crayons Post-its Paperboard Gommettes (1 couleur)

Déroulé de l'atelier

1. MOTS CLÉS 15 min	<p>→ 5 min : Chaque participant-e réfléchit à 3 mots clés (max) qu'il ou elle associe au thème.</p> <p>→ 10 min : Chaque participant-e énonce tour à tour à l'oral ses mots clés.</p> <p>→ Le-la coordinateur-trice écrit les mots énoncés par les participant-es sur un paperboard (ou support).</p>
2. SITUATIONS 15 min	<p>→ 5 min : Chaque participant-e écrit une situation rencontrée sur le terrain pouvant illustrer le thème 1 post-it = 1 situation</p> <p>→ 10 min : Les participant-es qui le souhaitent peuvent expliquer leur situation à l'oral au reste du groupe.</p> <p>→ Le-la coordinateur-trice récolte l'ensemble des post-its des participant-es.</p>
3. PROBLÉMATIQUES 25 min	<p>→ Les participant-es se regroupent par binômes.</p> <p>→ 10 min : Chaque binôme réfléchit à une problématique en rapport au thème puis l'écrit sur un post-it 1 post-it = 1 problématique</p> <p>> Formuler une question pouvant commencer par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En quoi..... ? - Comment ? - Pourquoi ? - Qu'est-ce que ? - Quel est ? <p>→ Chaque binôme colle son post-it sur une surface verticale visible de tous et toutes (mur, tableau, paperboard,...).</p> <p>→ Le-la coordinateur-trice distribue à chaque participant-e des gommettes.</p> <p>→ 15 min : Chaque participant-e est invité-e à venir lire les problématiques écrites sur chaque post-it. Puis, chaque participant-e est invité-e à coller ses gommettes vers les post-its des problématiques qui lui semblent les plus pertinentes.</p>



	→ Le·la coordinateur·trice récolte l'ensemble des post-its. 1 post-it = 1 problématique + gommettes (s'il y en a).
--	---

Après l'atelier

Pour la Réunion #1	<ul style="list-style-type: none">• Le·la coordinateur·trice analyse l'atelier thématique à l'aide de l'Outil #1-C : Analyse de l'atelier thématique• Le·la coordinateur·trice présente l'analyse de l'atelier thématique lors de la réunion #1. En s'appuyant sur cette analyse, les co-chercheur·es pourront définir conjointement une thématique de recherche précise.
---------------------------	---