

Questionnaire de réflexion personnelle

Quel est mon niveau de « Leadership de Soi » ?

Introduction :

Le questionnaire qui suit est mis gracieusement à votre disposition par Egregoria SPRL. Il a pour but de permettre à de futurs ou d'anciens participants de se situer dans le contexte de notre programme de formation « Développer le Leadership et le Coaching de Soi ».

Il ne s'agit pas d'un questionnaire psychométrique normé mais bien d'un document de réflexion personnelle qui vous invite à faire le point sur votre situation.

Vous trouverez à la page suivante, une série de proposition.

Chaque proposition s'accompagne d'une échelle de 1 à 4 qui peut se comprendre comme suit :

- 1 = Je ne suis pas du tout en lien avec la proposition, cela ne correspond pas du tout avec ma situation
- 2 = Je ne me reconnais que très partiellement dans cette proposition, il m'arrive très rarement de me trouver dans cette situation.
- 3 = Je me retrouve souvent dans cette situation, je me reconnais très bien.
- 4 = Cela m'arrive quotidiennement, je me sens complètement en phase avec cette situation

A la fin du questionnaire une grille de calcul et un feedback sommaire vous seront proposés. N'hésitez pas à nous contacter à info@egregoria.net pour nous faire part de vos réflexions et recevoir une première guidance par rapport à votre situation.

Bonne réflexion !

Proposition	Votre évaluation
1. Vous avez l'impression que vous menez la barque de votre vie professionnelle et personnelle	① ② ③ ④
2. Vous vous sentez souvent victime d'évènements extérieurs ou des agissements de vos collègues, de votre hiérarchie.	① ② ③ ④
3. Vous comprenez vos émotions et vos pensées comme des forces qui vous renseignent sur vos aspirations personnelles et professionnelles	① ② ③ ④
4. Vous vous trouvez dans des situations professionnelles et personnelles où vous ne voyez aucune solution, aucun moyen de vous en sortir	① ② ③ ④
5. On vous admire car vous êtes prompt à rebondir, à vous remettre sur pied après un passage difficile	① ② ③ ④
6. Vous vous trouvez dans des situations où vous n'avez pas le choix, pas d'autres choix possibles	① ② ③ ④
7. La vie vous offre des opportunités souvent inattendues pour atteindre vos objectifs et réaliser vos aspirations	① ② ③ ④
8. C'est difficile pour vous de trouver de l'énergie pour surmonter tous les obstacles que vous rencontrez	① ② ③ ④
9. Vous vous sentez plein de gratitude pour les moments pleins de richesses que vous vivez dans l'exercice de votre fonction	① ② ③ ④
10. Votre situation actuelle est le résultat d'un historique lourd à porter qui vous empêche de vous épanouir pleinement dans votre fonction	① ② ③ ④
11. Vous voyez dans le monde d'aujourd'hui plein d'appels à vous réaliser pleinement dans votre travail	① ② ③ ④
12. Vous prenez souvent les choses « personnellement », vous vous sentez blessé par les remarques que l'on vous fait	① ② ③ ④
13. Vous trouvez que votre fonction a « tout son sens » dans l'organisation, dans votre vie et dans le monde	① ② ③ ④
14. Vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous ressourcer, de ne pas pouvoir prendre du recul	① ② ③ ④
15. Vous vous sentez portés par plein de choses dans la réalisation de vos aspirations, vous avez confiance en vous	① ② ③ ④
16. Si les choses ou les autres étaient autrement, vous pourriez vraiment travailler au maximum de vos capacités	① ② ③ ④

Analyse des réponses :

Calcul	Résultat
Somme des scores des propositions impaires = <i>SI</i>	
Somme des scores des propositions paires = <i>SP</i>	
Formule de calcul du <i>Score final</i> = $SI + 40 - SP$	

Feedback :

Score entre 16 et 30

Votre situation personnelle et professionnelle semble dépendre de beaucoup de facteurs extérieurs. Vous ne vous donnez vraisemblablement pas beaucoup de choix. Vous agissez sans doute souvent sous la « contrainte ». Il est probable que « il faut » fait partie de votre vocabulaire usuel.

Nous vous encourageons donc vivement à développer des manières de penser et de diriger votre vie professionnelle et personnelle qui vous amèneront plus de confort intérieur, un sentiment de confiance plus prononcé. Le programme de formation vous convient tout-à-fait si vous êtes prêts à remettre en question certains modes de pensée « toxiques ».

Score entre 31 et 51

Vous avez sans doute bien compris que vous êtes en partie responsable de votre carrière professionnelle. Vous vivez peut-être des moments difficiles qui vous confrontent aux limites de votre fonctionnement actuel. C'est parfois malaisé de maintenir le cap quand le vent souffle de front.

Vous avez peut-être besoin de développer une systématique dans votre Leadership de Soi, d'installer des nouvelles ressources.

Le programme de formation vous conviendra pour renforcer vos mécanismes « naturels »

Score entre 52 et 64

Vous maîtrisez les concepts du Leadership et du Coaching de Soi. Vous pourriez sans aucun doute choisir un autre programme plus adapté à vos besoins.

Testez-vous peut-être sur d'autres sujets...