

Pour identifier ce que j'aime vraiment...

1. D'abord, les bonnes questions à se poser

- Je suis très motivé (e) pour
- Je ne vois pas le temps passé quand
- Je suis gai (e) et de bonne humeur quand je fais
- Je supporte mieux les contraintes quand j'ai à faire.....
- Même si je travaille beaucoup, je suis moins fatigué (e) quand j'ai passé la journée à faire
- Faire même de manière intensive peut me procurer une certaine détente

2. Ensuite réaliser une analyse détaillée de vos tâches professionnelles et évaluez-les :

j'aime/je n'aime pas

Attention : quelques fois ce n'est pas la tâche qui ne nous plaît pas mais autre chose !! Quelques questions pour éclaircir et ne pas « jeter le bébé avec l'eau du bain ! »

- La tâche aurait pu être intéressante mais dans d'autres conditions : moins de pression par exemple
- Ou avec d'autres personnes
- Je vivais des moments personnels difficiles à ce moment, je ne pouvais pas apprécier le travail
- À l'époque j'étais préoccupé (e) par autre chose que le travail (mariage...)

Pour identifier ce que j'aime vraiment...

3. Puis, analysez pourquoi vous aimez ?

- Dans quoi prenez-vous le plus de plaisir, pourquoi?
- Y a-t-il des points communs entre certaines de ces activités ?

4. Faites une synthèse écrite...

- J'ai souvent du plaisir à faire une tâche quand ...
- J'ai rarement du plaisir à faire une tâche quand ...
- A présent, pouvez-vous hiérarchiser les 3 principales activités qui vous donnent du plaisir ?
- Quelles conclusions en tirez-vous ?
 - Qu'aimeriez-vous abandonner?
 - Réduire?
 - Conserver?
 - Développer ?