



## Santé émotionnelle au travail et développement professionnel avec le Flow



Formation



Bilan InterQualia®  
individuel



Bilan InterQualia®  
d'équipe

### Le Flow, état psychologique optimal

Le concept de Flow a été décrit par Mihály Csikszentmihályi, l'un des pères de la psychologie positive. Il s'agit d'un état psychologique optimal, que l'on peut ressentir en exerçant une activité dont le niveau de difficulté perçu est en adéquation avec son niveau de compétence. Il importe que cette activité constitue un défi intéressant pour la personne qui l'exerce, et qu'elle lui permette de mobiliser ses compétences clé.

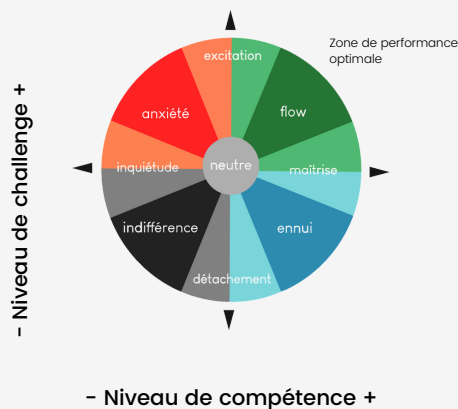
### Source de bien-être et de performance

Dans le cadre de ses recherches, Mihály Csikszentmihályi a identifié différentes caractéristiques de l'état de Flow. Celui-ci répond tant aux besoins de la personne en activité qu'à ceux de l'organisation qui l'emploie. Une personne en état de Flow :

- a confiance en elle
- est persévérante et résistante au stress
- est motivée par l'activité elle-même
- éprouve du plaisir
- est créative et performante
- se développe de manière optimale

## LE BILAN INTERQUALIA® INDIVIDUEL

Expériences selon le modèle du Flow



### Un outil de diagnostic sur une situation de travail, validé scientifiquement

Conçu par des chercheurs canadiens, le bilan InterQualia® indique, pour une situation professionnelle donnée

- le degré de satisfaction globale exprimé par la personne
- les états émotionnels générés par les différentes activités qu'elle exerce
- l'écart entre sa situation actuelle et la situation souhaitée

### Un véritable plan d'action, qui identifie les leviers permettant d'aller vers le Flow

- Les compétences clé, ou talents, de la personne
- Ses sources de pression et de frustration
- Les leviers à mobiliser pour favoriser l'état de Flow
- Les points de vigilance pour prévenir désengagement, stress ou burnout

### Le déroulement de votre bilan individuel InterQualia®

Vous répondez à un questionnaire personnalisé

- Vous y indiquez votre ressenti vis-à-vis de votre travail en termes d'implication et de qualification
- Pour chacune des activités que vous exercez, vous déterminez l'intérêt que vous lui portez, la fréquence à laquelle vous souhaitez l'exercer, et votre niveau de compétence
- L'algorithme identifie les incohérences et adapte les questions, afin de garantir la pertinence du bilan : le questionnaire est validé en fonction de trois indicateurs de cohérence.

Je vous restitue les résultats lors d'un entretien d'une heure environ

Lors de l'entretien, nous faisons le point sur votre bilan, et construisons ensemble votre plan d'action pour vous amener vers une situation de travail idéale, dans laquelle vous serez épanoui-e et performant-e.

En fonction de vos besoins, je peux vous accompagner sur plusieurs séances pour la mise en œuvre du plan d'action.

### Le bilan individuel InterQualia® restitué en présence du manager

Le bilan est la propriété exclusive de la personne ayant rempli le questionnaire. Il peut toutefois constituer un support utile dans le cadre des entretiens annuels et la gestion des carrières, sous réserve de l'accord de la personne concernée. Dans ce cas, un entretien préalable est nécessaire, avant la mise à disposition du questionnaire et la restitution en présence du manager.

## LE BILAN INTERQUALIA® D'ÉQUIPE

Garantir l'épanouissement et la performance, résoudre des situations difficiles

Le bilan InterQualia® d'équipe aide à faire grandir l'équipe et permet de

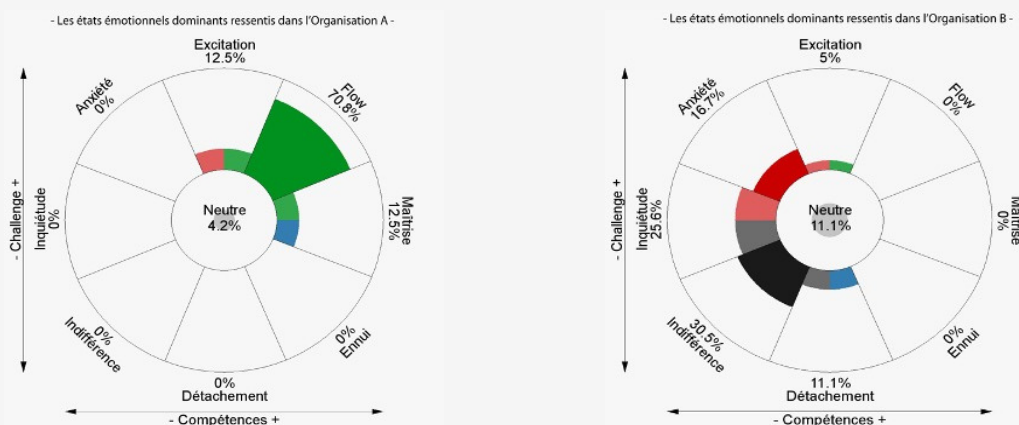
- favoriser la créativité et l'innovation
- responsabiliser
- améliorer la qualité de vie et l'épanouissement de chacun au travail
- développer les compétences
- augmenter la rentabilité et la performance

Il est particulièrement utile dans les situations difficiles telles que

- un taux d'absentéisme élevé
- un changement d'organisation
- un turnover trop important
- un manque d'engagement et de motivation

### Diagnostic de santé émotionnelle de l'équipe

Le bilan InterQualia® d'une équipe s'appuie sur les bilans individuels de ses membres. La santé émotionnelle de l'équipe est illustrée par une « boussole émotionnelle » dont voici deux exemples. Dans l'organisation A, la boussole est bien orientée, ce qui n'est pas le cas dans l'organisation B :



### Le niveau d'implication et de qualification des membres de l'équipe

L'implication dans le travail suppose d'être motivé, de ressentir du plaisir, d'avoir des défis à relever, et de ne pas avoir envie de faire autre chose. La qualification repose quant à elle sur la confiance des personnes dans leur capacité à bien faire, un sentiment de maîtrise, et la compétence.

L'analyse de chacune de ces composantes pour l'ensemble de l'équipe permet de pointer les éventuelles failles, et les leviers à mobiliser pour garantir l'épanouissement et la réussite collectifs.

### L'identification des compétences clé présentes

Le bilan identifie les talents présents dans l'équipe. Il met en lumière la façon dont ces compétences clé sont mobilisées, au regard du nombre de personnes concernées et de leur motivation à les exercer. Il indique s'il y a inadéquation entre les compétences clé présentes et la nature de l'activité.

Inversement, certaines activités peuvent être identifiées comme sources de pression ou de frustration. En fonction du nombre de personnes concernées, une solution devra être trouvée pour préserver la santé émotionnelle de l'équipe et améliorer sa performance.

## Le déroulement du bilan InterQualia® d'équipe

Le bilan InterQualia® d'équipe est un accompagnement sur-mesure, dont les modalités sont définies préalablement avec la direction. Certaines étapes sont incontournables, d'autres sont facultatives et varient en fonction des besoins.

### Les étapes incontournables

- Présentation de la théorie du Flow et de l'objectif du bilan, en présence de toute l'équipe, durant trois heures environ
- Validation de l'accord de tous et engagement à remplir le questionnaire dans un délai prédéterminé
- Transmission à chacun d'un lien permettant d'accéder au questionnaire
- Entretiens individuels de restitution des bilans, avec ou sans le manager
- Présentation au manager et/ou à l'équipe dirigeante du bilan de l'équipe, synthèse des résultats et recommandations

### En fonction de vos besoins, la mission peut intégrer en outre

- La présentation du bilan d'équipe à l'ensemble de ses membres, et le recueil de propositions pour un plan d'action qui associe toutes les parties prenantes (la présentation de la synthèse à tous est fortement recommandée)
- Un accompagnement individuel de développement professionnel pour les personnes dont le bilan fait apparaître des besoins particuliers
- Un accompagnement du manager
- Un suivi dans la durée

## FORMATION LE FLOW ET LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL

### Identifier les clés de son développement professionnel

#### Public

Toute personne souhaitant améliorer sa satisfaction au travail et se développer professionnellement.

#### Durée

0,5 jour, 3 heures

#### Objectifs

- Comprendre la notion de Flow et l'importance d'une bonne santé émotionnelle au travail
- Découvrir un outil de mesure de la santé émotionnelle au travail et de développement professionnel
- Mieux se connaître et développer un "savoir-devenir"

#### Programme

- Le rôle des émotions sur notre travail et notre qualité de vie
- L'état de Flow : caractéristiques et bénéfices
- La boussole émotionnelle : les états émotionnels ressentis dans le cadre de nos activités
- Mieux se connaître et acquérir les clés de notre développement professionnel avec le bilan InterQualia®

**Le bilan individuel InterQualia® est compris dans la formation.**