

Dans la liste ci-dessous, identifiez les 10 critères qui correspondent, selon vous, le mieux à ce qui favorise votre bien-être/satisfaction/santé au travail (et aux études).

Éléments pouvant correspondre aux notions de bien-être/satisfaction/santé physique, psychique au travail

1. Pouvoir poser des frontières claires/se sentir dans un équilibre, entre vie professionnelle et vie personnelle.
2. Avoir de l'intérêt, voire du plaisir à effectuer les tâches requises (dans une majorité des cas).
3. Avoir des relations généralement agréables avec les collègues.
4. Tenir compte de ses besoins tout en assumant son travail.
5. Faire des pauses dans son travail de manière suffisante.
6. Avoir un rythme de travail généralement satisfaisant (ce qui n'exclut pas des moments de stress, mais de manière temporaire et acceptable).
7. Faire face à son travail sans avoir besoin de médicaments ou de substances particulières.
8. Bénéficier d'un environnement (bureau, lieu de travail) agréable sur le plan visuel et auditif (pas de nuisances sonores créant de la pénibilité).
9. Se sentir en cohérence avec les valeurs institutionnelles.
10. Ne pas avoir de problème de santé dû au travail, ne pas avoir de symptômes, qui pourraient être considérés comme des conséquences de sa manière de travailler (bien dormir, avoir un bon système immunitaire, manger comme souhaité....).
11. Bénéficier des marges de manœuvre qui permettent de prendre des décisions et d'agir sur ce qui est important pour soi.
12. Recevoir des signes de reconnaissance.
13. Bénéficier du soutien de sa hiérarchie.
14. Se sentir fidèle à soi-même dans ses comportements et dans les actions posées.
15. Vivre dans un climat professionnel constructif.
16. Bénéficier de la possibilité de créer de la nouveauté, de faire des projets, d'exercer sa créativité.
17. Après le travail, avoir encore de l'énergie pour profiter de son temps libre.
18. Avoir une bonne concentration et une mémoire qui fonctionne normalement.
19. Trouver du sens au travail qui doit être réalisé.
20. Accepter les contraintes dues à sa fonction, car elles sont jugées normales et supportables.
21. Se sentir satisfait.e du travail fourni.

22. Bénéficier du soutien de ses collègues.
23. Avoir une charge de travail gérable dans le temps à disposition (avec délégation possible ou possibilité de différer certains délais).
24. Faire le nombre d'heures requises par son contrat et avoir une contrepartie (financière ou en temps) s'il faut effectuer périodiquement des heures supplémentaires.

Isabelle Soguel/mars 2020