

grille d'auto-évaluation dynamique personnelle

Mode d'emploi

- **Note chaque item de 1 à 5 :**
1 = pas du tout vrai / à travailler
5 = totalement vrai / très aligné
- **Utilise la colonne “Commentaires”** pour noter tes réflexions, tes prises de conscience ou tes pistes d'action.
- **Objectif :** Identifier les zones d'alignement et les zones de tension pour ajuster ton parcours ou ton environnement professionnel.

Grille d'Auto-Évaluation – Dynamique Personnelle

| Catégorie | Questions clés | Note (1 à 5) | Commentaires / Réflexions personnelles |
|-------------------------|--|--------------|--|
| Intérêts professionnels | - Quelles activités me stimulent naturellement ? - Quels sujets me passionnent au quotidien ? - Dans quels domaines je me sens curieuse et engagée ? | | |
| | - Est-ce que mon métier actuel correspond à mes centres d'intérêt ? - Ai-je envie d'explorer de nouveaux secteurs ou compétences ? | | |
| Valeurs | - Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour moi (ex. : liberté, respect, justice, créativité) ? - Est-ce que mon environnement de travail respecte ces valeurs ? | | |
| | - Suis-je prête à refuser une opportunité si elle entre en conflit avec mes principes ? | | |



| Catégorie | Questions clés | Note (1 à 5) | Commentaires / Réflexions personnelles |
|------------------|---|-----------------|--|
| | - Mes décisions professionnelles sont-elles alignées avec mes convictions ? | | |
| Motivations | - Qu'est-ce qui me pousse à me lever le matin pour travailler ? - Est-ce que je suis motivée par le sens, la reconnaissance, l'autonomie, les défis ? | | |
| | - Est-ce que je ressens du plaisir dans mes tâches quotidiennes ? - Est-ce que mes objectifs professionnels sont clairs et stimulants ? | | |
| Équilibre global | - Est-ce que je ressens une cohérence entre mes intérêts, mes valeurs et mes motivations ? - Mon travail contribue-t-il à mon épanouissement personnel ? | | |

