

QUESTIONNAIRE PREPARATOIRE A LA FORMATION DU 28-04 et 5-05

Merci de bien vouloir nous le retourner pour le 18 avril au plus tard

Tudal F.

I - Avant ou pendant une réunion avec les IRP :

Dans quel état d'esprit je suis à l'idée d'une prochaine réunion ?

Bien souvent désabaissé par rapport au niveau des discussions à venir.

Je me suis peu contacté.

Mettre un chiffre sur une échelle de 0 à 10 (10 étant le maximum) à chacune des propositions :

Face à cette situation délicate, j'ai plutôt tendance à être :

- Anxieux (se) : 3
- Enervé(e) : 3
- Découragé(e) : 4

Si la situation est plus stressante et tendue, je deviens :

- Agité(e) : 3
- Susceptible : 6
- Fatigable : 6

Quand les choses ne vont pas comme je veux, je suis :

- Inquiet(e) : 3
- Tendue(e) : 6
- Découragé(e) : 5

Quand je rencontre des difficultés sérieuses :

- Cela me provoque des maux de tête, des douleurs, ou bien des tensions musculaires : 7
- Cela me donne mal au ventre, l'estomac noué, des troubles digestifs ou intestinaux : 4
- Je souffre de troubles cardiaques (tachycardie, arythmie, angine de poitrine) : 0
- Ou respiratoires (essoufflement, toux, asthme...) : 0

II - En général : (Sur les critères suivants je me situe sur une échelle de préférence de 1 peu à 5 beaucoup, entourez le chiffre qui vous convient)

1. J'observe, j'écoute et j'explore de nouvelles pistes même sans aucune nécessité : 1 2 3 4 5
2. Lorsqu'un événement me contrarie ou ne se passe pas comme prévu, je m'adapte et révisé facilement ma position et mes plans : 1 2 3 4 5
3. Je suis conscient que les choses sont toujours plus complexes que les apparences et cherche à approfondir ma perception : 1 2 3 4 5
4. Je prends du recul et considère d'autres points de vue pour faire la part des choses : 1 2 3 4 5
5. Je prends le temps de comprendre et d'analyser les situations avant : 1 2 3 4 5
6. Je me construis ma propre opinion que j'assumerai pleinement et j'agis en conséquence: 1 2 3 4 5

Face à un problème qui me met en difficulté (sur une échelle de préférence de **1 peu** à **5 beaucoup**):

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. J'ai besoin de passer tout de suite à l'action en appliquant ce que je connais déjà: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Je tends à m'appuyer sur ma façon de faire: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'ai tendance à dramatiser la situation: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je m'appuie sur mes principes et mes certitudes: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je cherche des solutions concrètes et immédiates, qui ont déjà démontré leur efficacité: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Pour décider, je suis attentif à ce que les autres pourront penser de moi: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

III - Je supporte difficilement... Mettre une note de 1 à 10 (10 étant le plus vrai pour vous)

1. L'irresponsabilité, les personnes qui ne mesurent pas les conséquences de leurs actes :
2. La prétention, les personnes qui prennent les autres de haut :
3. L'échec, les personnes qui échouent dans ce qu'elles entreprennent :
4. Le gaspillage, les personnes qui consomment inutilement sans compter :
5. La naïveté, les personnes ridicules par manque de sens social :
6. La rigidité, les personnes qui pensent et s'expriment de façon tranchée :
7. L'inefficacité, les personnes qui perdent du temps :
8. La banalité, les personnes sans originalité :
9. La bêtise, les personnes qui agissent sans chercher à comprendre :
10. L'impolitesse, les personnes qui manquent de tact vis-à-vis des autres :

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

IV – 1. Quelles sont mes exigences dans le cadre des relations avec les IRP ("Je dois impérativement..., je n'ai pas le droit de...") qui me semblent "évidentes", indissociables de mes objectifs ?

Je dois impérativement garder mon calme et ne pas les attaquer de front

Je n'ai pas le droit de les ridiculiser, même lorsqu'ils le méritent.

2. J'analyse pourquoi il me paraît nécessaire (que ce soit rationnel ou non) de m'imposer de telles exigences (même si l'enjeu est important) :

Au final nous avons besoin d'eux pour valider nos projets ou décisions...

Cela sont des jeux de murrance

3. Comment pourrais-je réduire ou aménager ces exigences ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

V – Auto-évaluation de mon stress relationnel

1. Quelles sont mes réactions personnelles de stress et le mode relationnel que je privilégie lorsque je suis stressé(e) :

- a) Pour chaque réaction ou émotion, indiquer dans l'une des cases (colonnes de 2 à 5) le chiffre correspondant à la fréquence de la réaction ou l'émotion considérée.
- b) Reporter le chiffre dans la case blanche (colonne de droite).
- c) Ensuite indiquer les totaux, pour chaque état, dans la dernière ligne du tableau. Ils indiquent votre "mode réactionnel dominant" en matière de stress.

Etat émotionnel lié au stress	Reports						
	Jamais Cotez 0	Rarement Cotez 1	Souvent Cotez 2	Le plus souvent cotez 3	Fuite	Lutte	Inhibition
Dispersion			2		2		
Agitation		1			1		
Claustrophobie	0				0		
Anxiété			2		2		
Tension intérieure				3		3	
Impatience				3		3	
Susceptibilité				3		3	
Agressivité, colère			2			2	
Inertie		1					1
Découragement		1					1
Désir de protection				3			3
Vision négative		1					1
				Totaux (x/12)	5	11	6

V – Positionnement social

Utilisez le schéma en annexe pour répondre aux questions suivantes :

1. Quelle est intuitivement votre position, êtes-vous plutôt affirmé(e), réservé(e) , médiateur(trice) , méfiant(e) ? Placez vous sur le schéma en annexe.

Amusez-vous à placer les membres de votre équipe ? (affirmé, réservé, médiateur, méfiant)

Et ensuite les membres de vos IRP.

2. Que pensez-vous de votre positionnement en essayant d'être factuel (le) et objectif(ve) (attitudes, manières d'être, tendances comportementales, tendances relationnelles...)

Par rapport à vos collaborateurs :.....

.....
.....
.....
.....

Par rapport à vos IRP :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

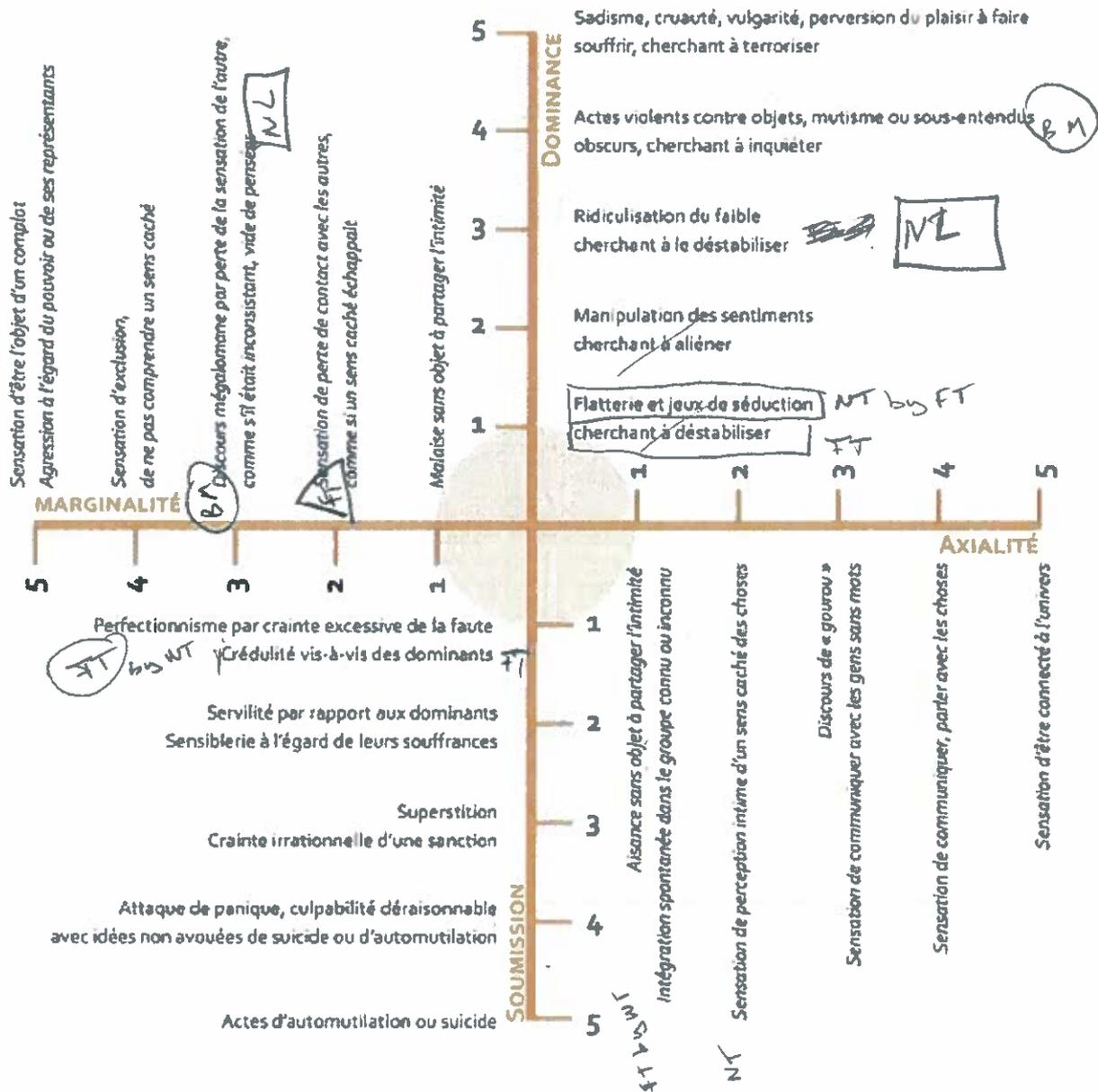
3. Avec quelles personnes, que vous avez positionnées sur le schéma, avez-vous les relations les plus faciles ou harmonieuses ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

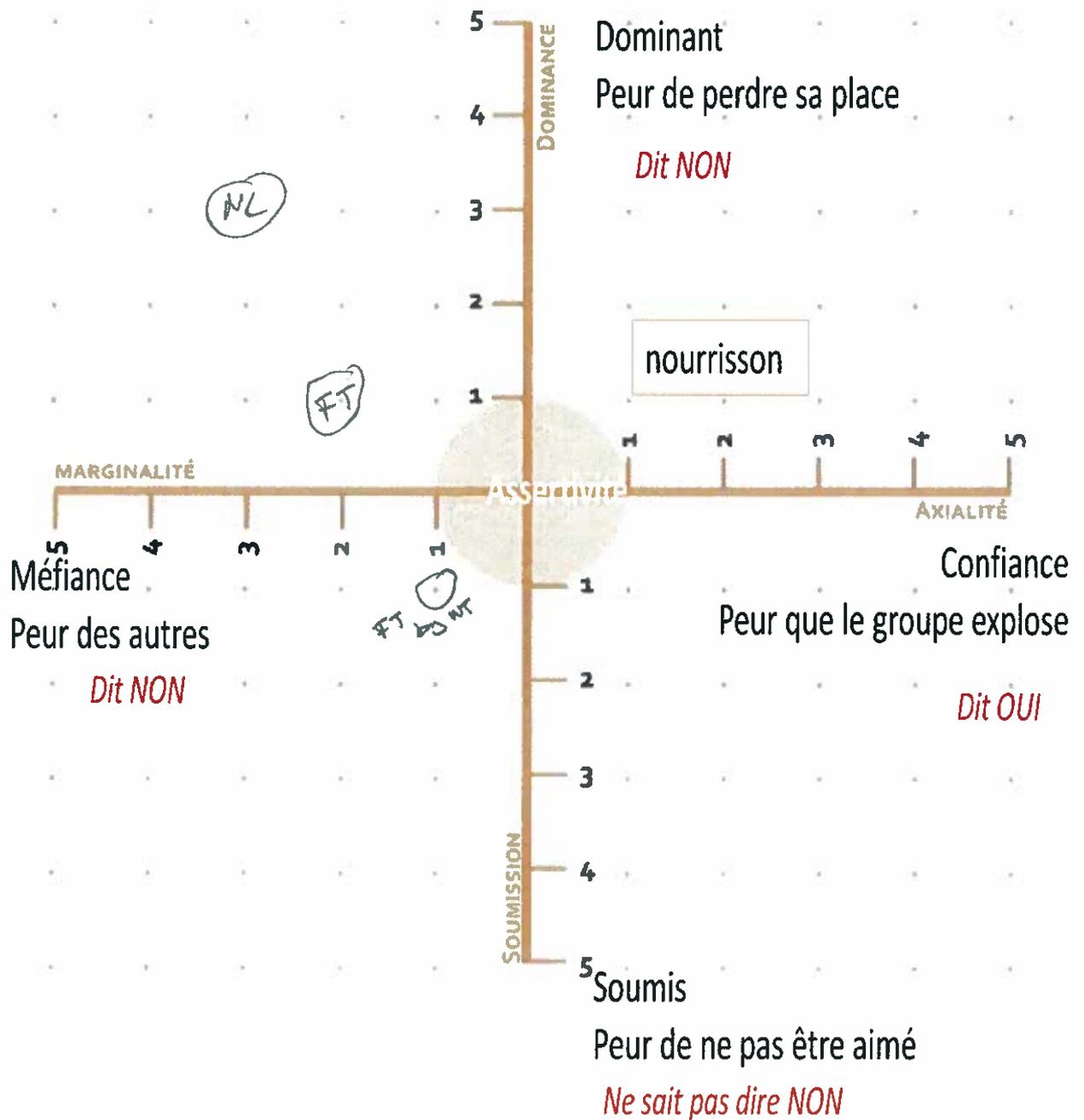
4. Sur qui exercez-vous un ascendant ? Par qui êtes-vous impressionné(e) ? A qui faites-vous confiance ? De qui vous méfiez-vous ? Pour quelles raisons ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Grille d'aide à votre réflexion



Utilisez des couleurs différentes pour chacune des catégories de personnes que vous souhaitez placer en ne mettant que les initiales des prénoms



QUESTIONNAIRE PREPARATOIRE A LA FORMATION DU 28-04 et 5-05

Merci de bien vouloir nous le retourner pour le 18 avril au plus tard

TIRHARD N

I - Avant ou pendant une réunion avec les IRP :

Dans quel état d'esprit je suis à l'idée d'une prochaine réunion ?

Dépitée à l'idée des échanges "stériles"
à venir

Mettre un chiffre sur une échelle de 0 à 10 (10 étant le maximum) à chacune des propositions :

Face à cette situation délicate, j'ai plutôt tendance à être :

- Anxieux (se) : 1
- Enervé(e) : 5
- Découragé(e) : 10

Si la situation est plus stressante et tendue, je deviens :

- Agité(e) : 1
- Susceptible : 2
- Fatigable : 8

Quand les choses ne vont pas comme je veux, je suis :

- Inquiet(e) : 1
- Tendue(e) : 4
- Découragé(e) : 7

Quand je rencontre des difficultés sérieuses :

- Cela me provoque des maux de tête, des douleurs, ou bien des tensions musculaires : 8
- Cela me donne mal au ventre, l'estomac noué, des troubles digestifs ou intestinaux : 7
- Je souffre de troubles cardiaques (tachycardie, arythmie, angine de poitrine) : 0
- Ou respiratoires (essoufflement, toux, asthme...) : 0

II - En général : (Sur les critères suivants je me situe sur une échelle de préférence de 1 peu à 5 beaucoup, entourez le chiffre qui vous convient)

- | | |
|--|-------------|
| 1. J'observe, j'écoute et j'explore de nouvelles pistes même sans aucune nécessité : | 1 2 (3) 4 5 |
| 2. Lorsqu'un événement me contrarie ou ne se passe pas comme prévu, je m'adapte et réviser facilement ma position et mes plans : | 1 2 (3) 4 5 |
| 3. Je suis conscient que les choses sont toujours plus complexes que les apparences et cherche à approfondir ma perception : | 1 (2) 3 4 5 |
| 4. Je prends du recul et considère d'autres points de vue pour faire la part des choses : | 1 2 (3) 4 5 |
| 5. Je prends le temps de comprendre et d'analyser les situations avant : | 1 2 (3) 4 5 |
| 6. Je me construis ma propre opinion que j'assumerai pleinement et j'agis en conséquence : | 1 2 3 (4) 5 |

Face à un problème qui me met en difficulté (sur une échelle de préférence de **1 peu** à **5 beaucoup**):

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. J'ai besoin de passer tout de suite à l'action en appliquant ce que je connais déjà: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Je tends à m'appuyer sur ma façon de faire: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'ai tendance à dramatiser la situation: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je m'appuie sur mes principes et mes certitudes: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je cherche des solutions concrètes et immédiates, qui ont déjà démontré leur efficacité: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Pour décider, je suis attentif à ce que les autres pourront penser de moi: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

III - Je supporte difficilement... Mettre une note de 1 à 10 (10 étant le plus vrai pour vous)

1. L'irresponsabilité, les personnes qui ne mesurent pas les conséquences de leurs actes : 10
2. La prétention, les personnes qui prennent les autres de haut : 10
3. L'échec, les personnes qui échouent dans ce qu'elles entreprennent : 4
4. Le gaspillage, les personnes qui consomment inutilement sans compter : 5
5. La naïveté, les personnes ridicules par manque de sens social : 6
6. La rigidité, les personnes qui pensent et s'expriment de façon tranchée : 7
7. L'inefficacité, les personnes qui perdent du temps : 8
8. La banalité, les personnes sans originalité : 5
9. La bêtise, les personnes qui agissent sans chercher à comprendre : 8
10. L'impolitesse, les personnes qui manquent de tact vis-à-vis des autres : 8

IV – 1. Quelles sont mes exigences dans le cadre des relations avec les IRP ("Je dois impérativement..., je n'ai pas le droit de...") qui me semblent "évidentes", indissociables de mes objectifs ?

Je dois rester calme, je dois être professionnelle dans mes interventions, mes réponses

2. J'analyse pourquoi il me paraît nécessaire (que ce soit rationnel ou non) de m'imposer de telles exigences (même si l'enjeu est important) :

Une reconnaissance du professionnalisme de la DRH et le maintien d'un climat social serein (même si je n'ai pas une très haute opinion de nos DRH).

3. Comment pourrais-je réduire ou aménager ces exigences ?

Je ne pense pas devoir les réduire.

V – Auto-évaluation de mon stress relationnel

1. Quelles sont mes réactions personnelles de stress et le mode relationnel que je privilégie lorsque je suis stressé(e) :
 - a) Pour chaque réaction ou émotion, indiquer dans l'une des cases (colonnes de 2 à 5) le chiffre correspondant à la fréquence de la réaction ou l'émotion considérée.
 - b) Reporter le chiffre dans la case blanche (colonne de droite).
 - c) Ensuite indiquer les totaux, pour chaque état, dans la dernière ligne du tableau. Ils indiquent votre "mode réactionnel dominant" en matière de stress.

Etat émotionnel lié au stress	Jamais Cotez 0	Rarement Cotez 1	Souvent Cotez 2	Le plus souvent cotez 3	Reports		
					Fuite	Lutte	Inhibition
Dispersion		1			1		
Agitation			2		2		
Claustrophobie	0				0		
Anxiété		1			1		
Tension intérieure				3		3	
Impatience		1				1	
Susceptibilité			2			2	
Agressivité, colère		1	2			2	
Inertie	0						0
Découragement				3			3
Désir de protection des SRP	0						0
Vision négative des SRP				3			3
				Totaux (x/12)	4	8	6

V – Positionnement social

Utilisez le schéma en annexe pour répondre aux questions suivantes :

1. Quelle est intuitivement votre position, êtes-vous plutôt affirmé(e), réservé(e), médiateur(trice), méfiant(e) ? Placez vous sur le schéma en annexe.

Amusez-vous à placer les membres de votre équipe ? (affirmé, réservé, médiateur, méfiant)

Et ensuite les membres de vos IRP.

2. Que pensez-vous de votre positionnement en essayant d'être factuel (le) et objectif(ve) (attitudes, manières d'être, tendances comportementales, tendances relationnelles...)

Par rapport à vos collaborateurs :

.....

.....

.....

.....

Par rapport à vos IRP :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Avec quelles personnes, que vous avez positionnées sur le schéma, avez-vous les relations les plus faciles ou ~~les plus compliquées~~ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sur qui exercez-vous un ascendant ? Par qui êtes-vous impressionné(e) ? A qui faites-vous confiance ? De qui vous méfiez-vous ? Pour quelles raisons ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utilisez des couleurs différentes pour chacune des catégories de personnes que vous souhaitez placer en ne mettant que les initiales des prénoms

