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

I - Avant ou pendant une réunion avec les IRP :

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

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

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) :
- Enervé(e) :
- Découragé(e) :

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

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

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

- Inquiet(e) :
- Tendu(e):
- Découragé(e) :

Quand je rencontre des difficultés sérieuses :

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

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 révise 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 :
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. L e gaspillage, les personnes qui consomment inutilement sans compter :
5. L a naïveté, les personnes ridicules par manque de sens social :
6. L a rigidité, les personnes qui pensent et s'expriment de façon tranchée :
7. L'inefficacité, les personnes qui perdent du temps :
8. L a banalité, les personnes sans originalité :
9. L a bêtise, les personnes qui agissent sans chercher à comprendre :
10. L'impolitesse, les personnes qui manquent de tact vis-à-vis des autres :

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 ?**

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

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) **:**

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

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'unes 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.

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

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)

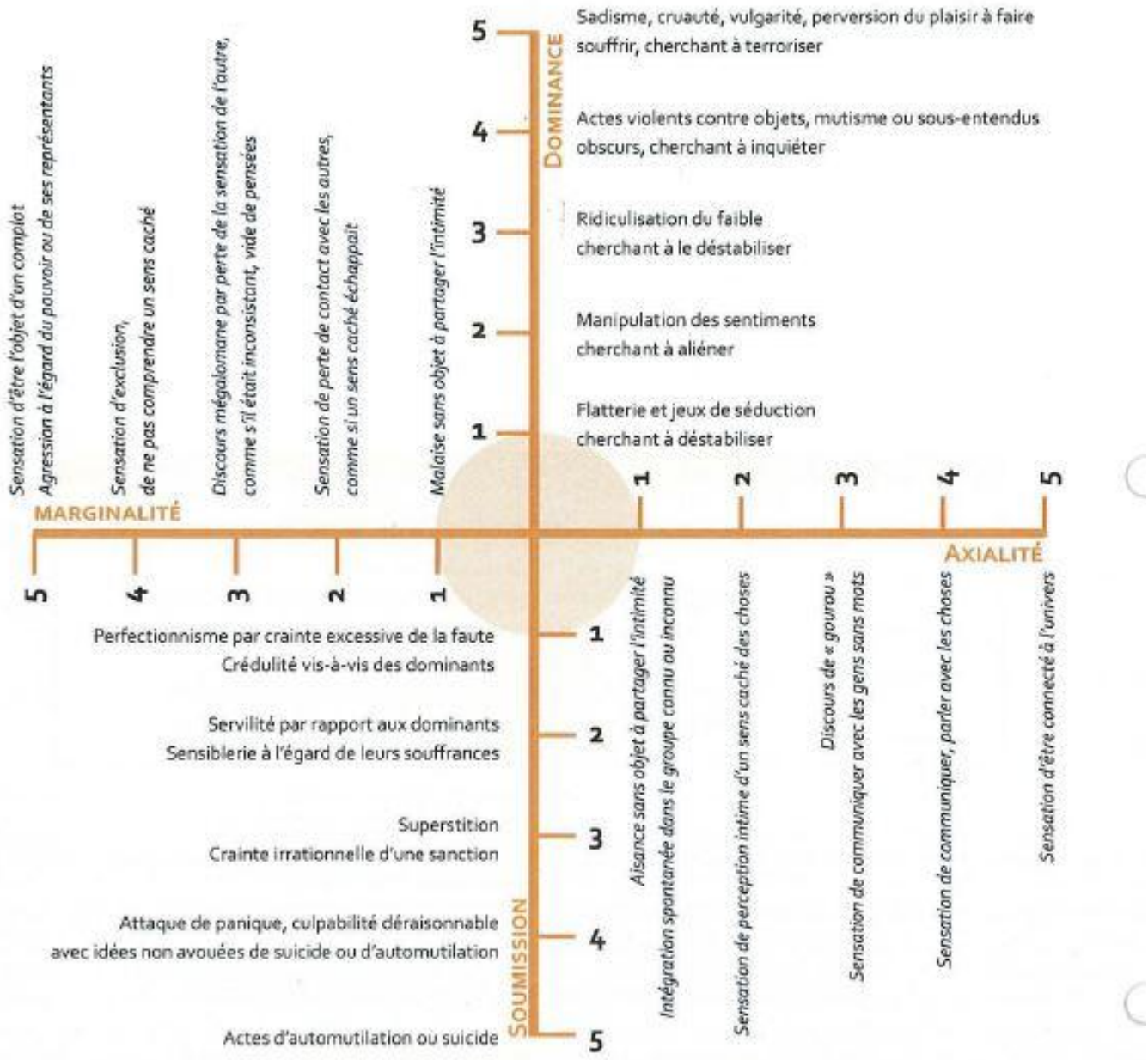
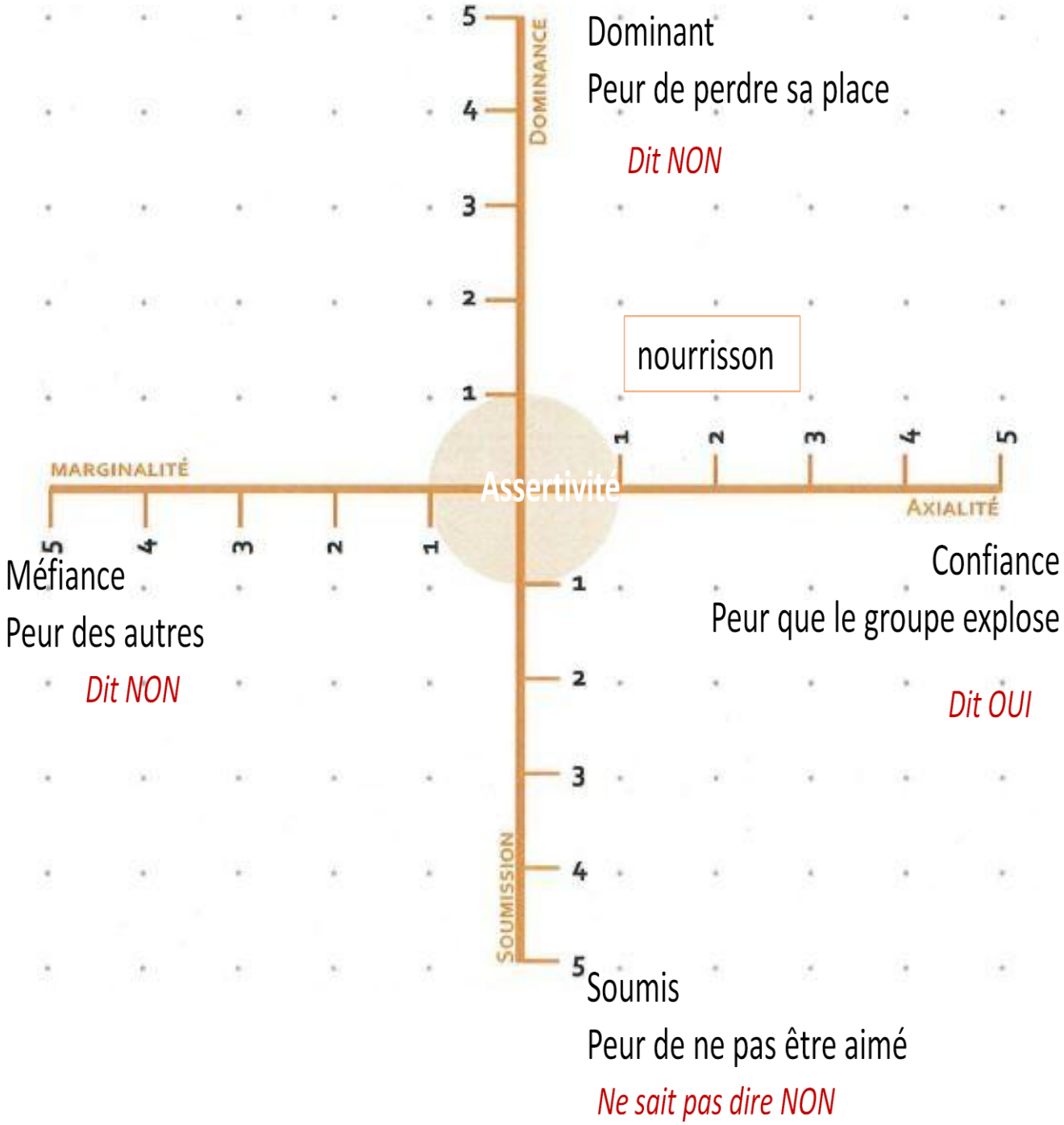
   Et ensuite les membres de vos IRP.

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