

Portrait de ma semaine

OÙ PASSE RÉELLEMENT MON ÉNERGIE ?



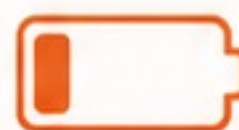
Objectif

Prendre conscience des activités qui sollicitent le plus mes ressources mentales.

1 Au cours d'une semaine typique, combien de temps et d'énergie consacrez-vous aux éléments suivants ?

Activité	Peu	Moyen	Beaucoup
Répondre aux demandes des collègues ou employés	☐	☐	☐
Répondre aux courriels et messages	☐	☐	☐
Planifier ou coordonner le travail	☐	☐	☐
Gérer des imprévus ou urgences	☐	☐	☐
Résoudre des problèmes	☐	☐	☐
Participer à des réunions	☐	☐	☐
Effectuer des tâches administratives	☐	☐	☐
Réaliser mon travail technique	☐	☐	☐
Soutenir ou accompagner les membres de l'équipe	☐	☐	☐
Penser au travail même après les heures	☐	☐	☐

2 Ce qui me demande le plus d'énergie



Les trois activités qui me **fatiguent** le plus mentalement sont :

1. _____
2. _____
3. _____

3 Ce qui me donne de l'énergie



Toutes les tâches ne sont pas épuisantes. Les trois activités qui me donnent de l'énergie ou de la satisfaction sont :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Les interruptions



En moyenne, je suis **interrompu** :

- ☐ Moins de 5 fois par jour
- ☐ Entre 5 et 10 fois
- ☐ Entre 10 et 20 fois
- ☐ Plus de 20 fois

Les principales interruptions proviennent de :

- ☐ Courriels
- ☐ Téléphone
- ☐ Collègues
- ☐ Employés
- ☐ Imprévus
- ☐ Réunions
- ☐ Autres _____

5 Ma réflexion



Si je pouvais modifier **UNE seule chose** dans ma semaine pour diminuer ma charge mentale, ce serait :

- _____
- _____
- _____
- _____



« Mieux comprendre comment j'utilise mon temps, c'est le premier pas pour reprendre le contrôle. »

Un petit pas à la fois !