

## Votre satisfaction au travail - 12 questions

La satisfaction dans le poste actuel ou le plus récent est un élément clé pour préciser vos besoins et objectifs. Qu'est-ce qui vous pousse à rester dans votre poste ? Qu'est-ce qui vous encouragerait à changer ? Qu'est-ce qui vous apporterait de la satisfaction dans un prochain emploi ? Ce questionnaire va vous aider à nommer et à hiérarchiser vos motifs de satisfaction, ainsi que les points à améliorer.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Revenu, salaire Je suis satisfait-e des conditions financières dans mon poste actuel: salaire, primes, prévoyance.		Renseignez-vous sur les salaires dans votre branche pour renégocier avec votre employeur ou chercher un nouveau travail.	
2	Contenu du travail Le contenu de mon travail est intéressant.		Demandez à accomplir d'autres tâches ou cherchez de nouvelles perspectives hors de votre poste actuel.	
3	Sécurité de l'emploi Mon emploi actuel est sûr et stable.		Réfléchissez à une formation complémentaire qui pourrait renforcer votre position à l'interne ou vous aider à trouver un poste plus stable.	
4	Ambiance de travail J'apprécie l'ambiance de travail dans mon emploi actuel.		Cherchez à contribuer vous-même à l'amélioration de l'ambiance de travail ou réfléchissez à un changement de poste.	
5	Sens du travail, utilité Mon travail actuel a du sens, il me semble important et utile.		Demandez à effectuer des tâches qui vous paraissent plus utiles ou cherchez une activité plus en accord avec vos valeurs.	
6	Horaires, vacances Je suis satisfait-e de mes conditions de travail en ce qui concerne le temps de travail et le temps libre.		Essayez de négocier de meilleures conditions ou cherchez une nouvelle activité plus favorable à ce niveau.	

7	Autonomie, marge de manœuvre	Dans l'exercice de mon travail, je dispose d'une grande liberté d'action.		Négociez avec votre employeur, envisagez une formation qui justifierait d'obtenir plus d'indépendance.	
8	Responsabilités	Je suis satisfait-e du niveau de responsabilité que l'on m'accorde dans mon poste actuel.		Négociez avec votre employeur, envisagez une formation qui justifierait d'obtenir plus de responsabilités.	
9	Prestige de l'emploi	Je suis satisfait-e de la réputation de mon activité professionnelle dans la société.		Cherchez des exemples de postes à l'interne ou à l'externe dans lesquels vous vous sentiriez davantage reconnu-e.	
10	Lieu de travail	Mon lieu de travail est agréable et bien situé.		Renseignez-vous à l'interne sur les assouplissements possibles ou cherchez un poste plus adapté en termes de trajets et déplacements.	
11	Charge et rythme	Le volume de travail et les délais à respecter me conviennent, le stress que je peux parfois ressentir est plutôt positif.		Avant de chercher un poste plus adapté, abordez ce problème de stress négatif ou de surcharge avec vos supérieurs et collègues.	
12	Satisfaction générale au travail	En conclusion, je me sens globalement satisfait-e de mon activité professionnelle actuelle.		Analysez les possibilités de changement à l'interne ou cherchez un changement plus radical.	Maintenez votre satisfaction au travail en vous appuyant sur les points positifs ci-dessous.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 En cas d'insatisfaction au travail, il est important de se demander ce qui pourrait être amélioré à l'interne: exprimez vos besoins et cherchez du soutien autour de vous.
- 2 S'investir dans des loisirs permet de relativiser, de prendre du recul, et de mieux réussir des démarches pour changer d'emploi ou se reconvertir.
- 3 Pour affiner cette analyse de votre satisfaction au travail, complétez également les questionnaires "Vos attentes" et "Vos valeurs" et comparez les résultats.
- 4 Si vous trouvez des points communs entre ces différents thèmes, cela peut confirmer vos résultats et renforcer votre motivation.