

Questionnaire de réflexion personnelle

Quel est mon niveau de Leadership de Soi dans le changement ?

Introduction :

Le questionnaire qui suit est mis gracieusement à votre disposition par Egregoria SPRL. Il a pour but de permettre à de futurs ou d'anciens participants de se situer dans le contexte de nos programmes de formation Leadership dans le changement.

Il ne s'agit pas d'un questionnaire psychométrique normé, ni d'un questionnaire de méthodologie, mais bien d'un document de réflexion personnelle qui vous invite à faire le point sur votre situation personnelle de changement.

Vous trouverez à la page suivante, une série de propositions.

Chaque proposition s'accompagne d'une échelle de score de 1 à 4 qui peut se comprendre comme suit :

- 1** = Je ne suis pas du tout en lien avec la proposition, cela ne correspond pas du tout avec ma situation
- 2** = Je ne me reconnais que très partiellement dans cette proposition, il m'arrive très rarement de me trouver dans cette situation.
- 3** = Je me retrouve souvent dans cette situation, je me reconnais très bien.
- 4** = Je me sens complètement en phase avec cette proposition, je fais cela quotidiennement

A la fin du questionnaire une grille de calcul et un feedback sommaire vous seront proposés.

N'hésitez pas à nous contacter à info@egregoria.net pour nous faire part de vos réflexions et recevoir une première guidance par rapport à votre situation.

Bonne réflexion !

Propositions	Votre Score
1. Face au changement, vous êtes conscient que vos habitudes vont être bouleversées et que vous allez réagir de manière « émotionnelle »	① ② ③ ④
2. Les moments de changements sont pour vous des moments idéaux pour vous recentrer sur ce qui est réellement important pour vous	① ② ③ ④
3. Vous savez comment vous recentrer sur l'essentiel lorsque vous êtes bousculés	① ② ③ ④
4. Que vous aimiez ou non que les choses changent, vous avez appris à regarder les opportunités nouvelles plus que les pertes	① ② ③ ④
5. Vous pratiquez régulièrement une méthode de recentrage corporel qui vous aide aussi dans les moments de transition	① ② ③ ④
6. Vous êtes capable de vivre à l'instant présent, de tirer des leçons du passé et de faire des plans d'avenir	① ② ③ ④
7. Vous prenez le temps de vous « écouter », de rentrer dans vos sensations et vos émotions	① ② ③ ④
8. Vous gardez le cap quels que soient les événements qui adviennent	① ② ③ ④
9. Vous vous posez beaucoup de questions sur ce qui vous arrive et vous alimentez votre réflexion par des faits du passé	① ② ③ ④
10. Vous cherchez la sécurité dans votre environnement	① ② ③ ④
11. Vous avez tendance à reculer le plus possible le moment de confrontation avec le changement	① ② ③ ④
12. Vous avez tendance à imaginer le pire ou le meilleur dans un contexte de changement	① ② ③ ④
13. Vous perdez assez vite vos repères mais vous en retrouvez assez difficilement de nouveaux	① ② ③ ④
14. Vous avez tendance à subir votre environnement (personnes, structures, autorités, ...)	① ② ③ ④
15. Vous avez tendance à vous laisser emmener par le changement (quitte à résister), vous ne passez pas facilement à l'action	① ② ③ ④
16. Les changements répétitifs et continus vous pèsent et vous épuisent	① ② ③ ④

Analyse des réponses :

Calcul	Résultat
Somme des scores des propositions 1 à 8 = SO	
Somme des scores des propositions 9 à 16 = SR	
Formule de calcul du Score final = SO + 40 - SR	

Feedback :

Score entre 16 et 33

Vous semblez vivre le changement comme une série de contraintes imposées. Vous vivez cela probablement difficilement. Vous pourriez probablement gagner en confort en apprenant à vous centrer sur votre « boussole intérieure ».

Nous vous invitons, dès lors, à nos programmes « Développer votre Leadership de Soi », « La gestion personnelle du changement » où vous pourrez développer de nouvelles manières d'aborder le changement. Peut-être que le programme « Le Leadership de Soi et le Stress » vous serait également d'une grande utilité.

Score entre 34 et 49

Vous avez vraisemblablement développé une manière propre de vivre les changements. Parfois vous arrivez à vivre cela de manière positive. Parfois, c'est plus difficile. Peut-être que vous pourriez bénéficier d'une approche complète du Leadership de Soi dans le changement. Auquel cas, vous êtes le bienvenu dans notre programme « La gestion personnelle du changement ».

Score entre 50 et 64

Vous semblez avoir développé une approche très paisible et positive du changement. Nous vous encourageons à en faire part à ceux qui ont plus de difficultés.

Si vous avez des questions supplémentaires suite à cet exercice de réflexion, nous sommes à votre disposition. Contactez-nous via la page Contacts de notre site www.egregoria.net.