



Journal des activités professionnelles

L'objectif de ce journal de bord est de mieux comprendre l'impact de vos activités professionnelles sur votre état d'esprit et votre état émotionnel. En notant un certain nombre d'éléments au quotidien, vous disposerez d'informations plus précises et plus riches pour mieux comprendre ce qui vous apporte de l'énergie, vous motive, et pourquoi.

CONSIGNES

Tous les jours (autant que faire se peut), notez **vos activités principales** (il ne s'agit pas d'être exhaustif) et ce que vous étiez en train de faire à ce moment-là en vous basant sur le modèle proposé en page suivante. Les trois critères listés ci-dessous sont à relever.

L'engagement :

Le niveau d'engagement lié à ces activités :

- **Non engagé(e) / détaché(e)** : Les moments où vous vous êtes ennuyé(e), vous êtes senti(e) tendu(e) ou malheureux(se) et ce que vous faisiez exactement à ce moment-là (noté « - » en page suivante).
- **Engagé(e)** : Les activités où vous étiez excité(e), concentré(e), où vous passiez un bon moment au travail et ce que vous faisiez exactement à ce moment-là (noté « + » en page suivante).

Le flow (engagement total) :

Notez si une de ces activités a généré une expérience de **flow** (implication totale dans l'activité, grande clarté intérieure, calme et sérénité, perte de la notion du temps et de soi, plaisir ressenti après la fin de l'expérience).

L'énergie :

Le niveau d'énergie lié à ces activités :

- Est-ce que celles-ci vous ont apporté de l'énergie ?
- Est-ce que celles-ci ont plutôt tendance à épuiser vos réserves d'énergie ?

Bilan hebdomadaire

À la fin de la semaine, écrivez vos réflexions hebdomadaires en parcourant vos notes. Pour vous aider à mieux identifier les causes derrière votre niveau d'engagement et d'énergie, vous pouvez vous appuyer sur les questions suivantes :

- **Activités** : qu'étiez-vous en train de faire ? L'activité était-elle structurée ou non ? Quel était votre rôle ?
- **Environnements** : où l'activité avait-elle lieu ? Comment vous sentiez-vous ?
- **Interactions** : avec quoi ou qui étiez-vous en interaction ? Le cadre était-il formel ou informel ?
- **Objets** : utilisiez-vous des objets spécifiques ?
- **Personnes** : qui d'autre était présent ? Quelle était leur influence sur le caractère positif ou négatif de l'expérience.





MODÈLE POUR NOTER VOS ACTIVITÉS

A series of horizontal lines provided for writing notes and descriptions for each activity measurement.

