

# J'évalue ma motivation

## Pourquoi ?

La motivation est un facteur-clé du bien-être au travail. Objectiver votre motivation au travail vous permettra d'agir sur celle-ci.

---

## Comment ?

Évaluez ce qui vous plaît, vous motive, et ce qui vous plaît moins dans votre travail en complétant le canevas proposé. Vous pouvez ajouter d'autres facteurs si vous le souhaitez.

Réfléchissez aussi au sens de votre travail. Fixez-vous des objectifs personnels. Que pouvez-vous changer ou non ? Qu'est-ce qui relève de votre marge de manoeuvre ? Marc-Aurèle disait : « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre ».

---

## Et après ?

Vous pouvez en parler à votre responsable pour trouver ensemble une solution qui convienne à l'institution et à vous-même.

---

## Qu'est-ce que la motivation ?

Un psychologue américain, Frederick Herzberg, a porté certains de ses travaux sur la motivation des personnes au travail.

Selon lui, la motivation est liée à l'absence de facteurs d'insatisfaction et à la présence de facteurs de satisfaction.

Les facteurs d'insatisfaction sont relatifs aux conditions de travail et doivent être les plus absents possibles. Par exemple, l'insatisfaction peut concerner la politique salariale, les conditions de travail, le salaire, le système de supervision, le statut, la sécurité du travail.

Les facteurs de satisfaction sont relatifs à l'épanouissement de l'individu dans son travail : la réalisation de soi, l'évolution de carrière, l'autonomie, les responsabilités, la reconnaissance, l'intérêt du travail, ...

Ils représentent la base de la motivation. Sans ces conditions favorables ou satisfaisantes dans ces domaines, le travail reste insatisfaisant et risque d'être démotivant.

---



Facteurs d'insatisfaction. Suis-je satisfait·e de ...	Oui/Non	Si non : concrètement, que me manque-t-il pour être satisfait·e à ce niveau ? A qui puis-je en parler ?
mon salaire		
mes horaires		
mes possibilités d'aménagement du temps de travail		
la prise des congés		
mon type de contrat		
l'évaluation de mon travail		
mes possibilités de formation		
l'ambiance de travail		
<b>Facteurs de satisfaction. Suis-je satisfait·e de ...</b>		
l'évolution de ma carrière		
mon niveau de responsabilités		
la reconnaissance que je reçois de mes pairs et de mon responsable		
du contenu mon travail		
la variété de mes tâches		
la complexité de mes tâches		
la charge mentale/émotionnelle de mon travail		