

Mon mode d'emploi au travail

Pour mieux travailler ensemble

Ce document me permet d'expliquer comment je fonctionne au travail et ce qui m'aide à donner le meilleur de moi-même.



Ce document me permet d'expliquer simplement :

- comment je fonctionne au travail
- ce qui m'aide à être efficace
- ce qui peut me mettre en difficulté

Il sert à faciliter la compréhension entre moi,
mes collègues
et mes encadrants.

Quand les autres comprennent mieux
comment je fonctionne,
nous pouvons travailler plus facilement
et plus efficacement ensemble.

L'objectif de ce document est de permettre
à chacun de comprendre
comment je peux donner le meilleur de moi-même
au travail.

Ce document parle de mon fonctionnement au travail,
pas de ma santé.

○ Qui je suis

Nom :

Prénom :

Poste :

Date :

○ Mes forces au travail

(Par exemple : organiser, vérifier, aider les autres, être à l'heure, être précis, respecter les consignes...)

Au travail, je suis particulièrement à l'aise pour :

.....

.....

Dans une équipe, j'apporte souvent :

- ☐ de la précision
- ☐ de la rigueur
- ☐ de la persévérance
- ☐ de l'entraide
- ☐ de la créativité
- ☐ de la bonne humeur

Une autre force :

.....

.....

○ **Comment je comprends mieux les consignes**

Je comprends mieux quand :

☐ les consignes sont données une par une

☐ on me montre comment faire

☐ les informations importantes sont écrites

☐ je peux poser des questions

☐ je peux vérifier si j'ai bien compris

Autres choses qui m'aident :

.....

.....

.....

.....

○ **Ce qui m'aide à être efficace**

Je travaille mieux quand :

- ☐ les objectifs sont clairs
- ☐ je connais les étapes du travail
- ☐ je sais à qui poser mes questions
- ☐ je peux prendre le temps de comprendre

Autres éléments qui m'aident :

.....

.....

.....

.....

○ **Les situations qui peuvent être difficiles pour moi**

Certaines situations peuvent être plus difficiles pour moi au travail:

- ☐ trop de bruit
- ☐ trop de personnes
- ☐ plusieurs consignes en même temps
- ☐ les changements imprévus
- ☐ un manque d'explications

Autres situations :

.....

.....

.....

.....

.....

○ **Ce qui m'aide au travail**

Ce qui m'aide vraiment :

- ☐ me donner des consignes claires
- ☐ me laisser le temps de comprendre
- ☐ vérifier avec moi si j'ai bien compris

Autres choses qui peuvent m'aider :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

○ Les malentendus possibles

Parfois, certaines de mes réactions
peuvent être mal comprises.

Les autres peuvent penser que :

.....

.....

Alors qu'en réalité :

.....

.....

Ce qui peut aider à mieux me comprendre :

.....

.....

○ **Mon environnement de travail**

Je travaille mieux quand :

Bruit

- ☐ peu de bruit
- ☐ bruit modéré
- ☐ cela ne me dérange pas

Lumière

- ☐ lumière douce
- ☐ lumière normale

Nombre de personnes

- ☐ petit groupe
- ☐ groupe moyen

Autres éléments importants pour moi :

.....

.....

Conclusion

Chaque personne fonctionne différemment.

Quand les autres comprennent mieux

comment je fonctionne au travail :

- ✓ les malentendus diminuent
- ✓ le travail est plus facile
- ✓ chacun peut donner le meilleur de lui-même



Document conçu par Géraldine Escounou – HOZONS

Formation & inclusion professionnelle

hozons.fr

Partage autorisé avec mention de la source.