

L'INDICE DE PERSONNALITÉ^{MC}
DE TRAVAIL

DÉVELOPPEMENT

John Sample

Votre rapport

L'indice de personnalité de travailMD décrit les principales caractéristiques de votre style personnel qui influencent la façon dont vous abordez les tâches, la façon dont vous interagissez avec les gens et votre performance au travail. Cette évaluation mesure 21 traits qui fournissent un aperçu complet de votre personnalité professionnelle.

Le rapport sur le développement de l'indice de personnalité au travail est conçu comme un outil de croissance professionnelle. Il contient des notes interprétatives qui peuvent être utiles pour accroître votre réussite au travail et dans la vie. Le rapport se concentre sur les caractéristiques personnelles et les comportements qui influencent votre performance dans un environnement de travail, et le rapport contient des informations sur vos points forts et les techniques pour augmenter votre efficacité.

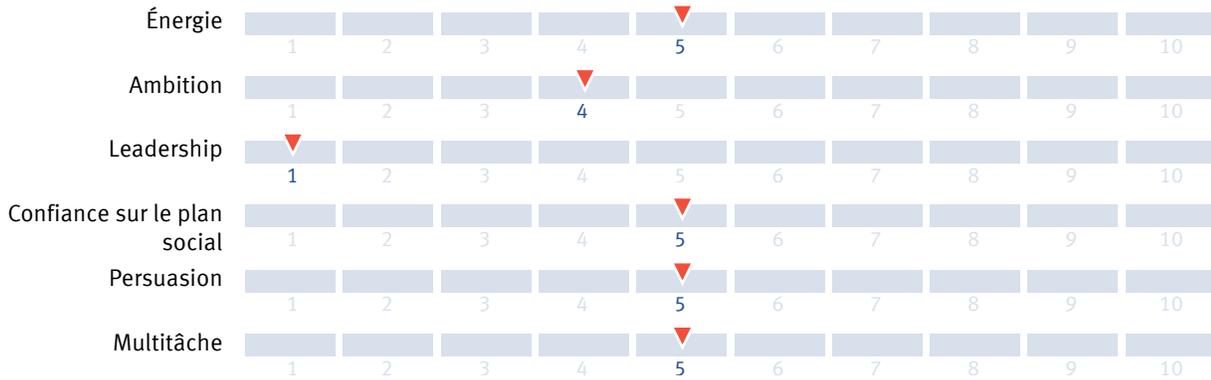
Des scores plus élevés ne signifient pas une meilleure compatibilité au rôle que vous occupez ou que vous aspirez à accomplir. Les caractéristiques humaines peuvent être soit une force, soit une faiblesse selon la situation : un atout dans un contexte peut être un défi dans un autre. Chacun a ses points forts et ses domaines qui peuvent nécessiter des améliorations. Veuillez consulter l'interprétation détaillée de chaque échelle et tenir compte de votre situation individuelle avant de tirer des conclusions.

Gardez ces questions à l'esprit lorsque vous examinez les résultats :

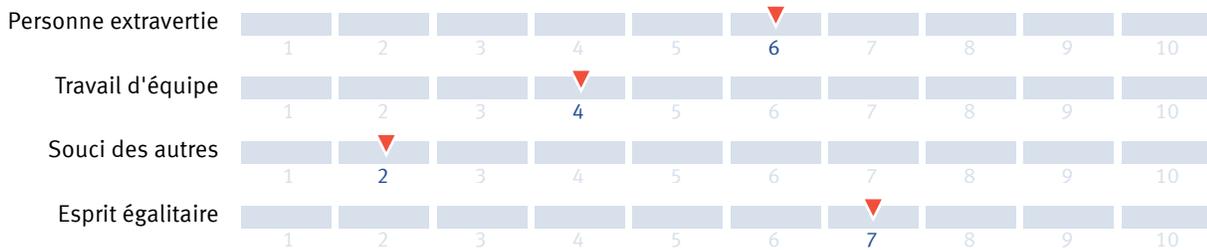
- Cette description me parle-t-elle ?
- Cette préférence est-elle un point fort ? Si oui, quelles stratégies de développement personnel m'aideront à exploiter davantage cette force ?
- Cette préférence a-t-elle été un défi pour moi dans le passé ? Si oui, quelles stratégies de développement personnel m'aideront à m'adapter en conséquence ?

Votre Profil

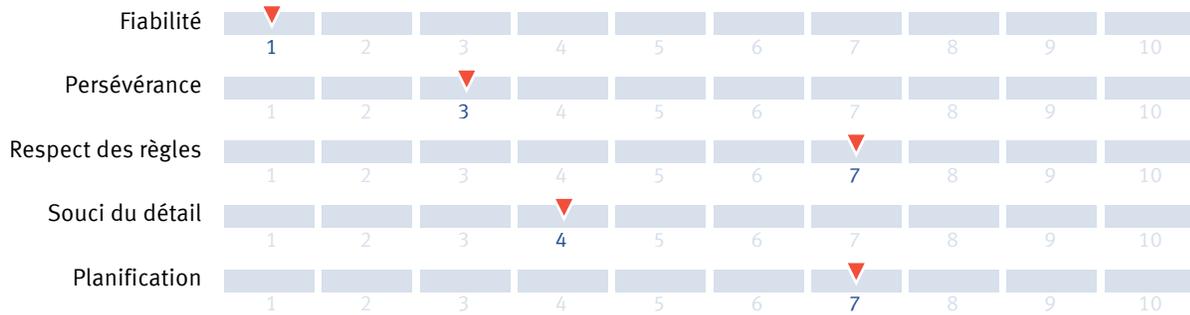
Énergie et le dynamisme



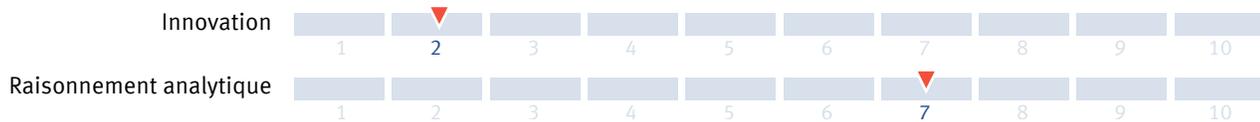
Travailler avec les autres



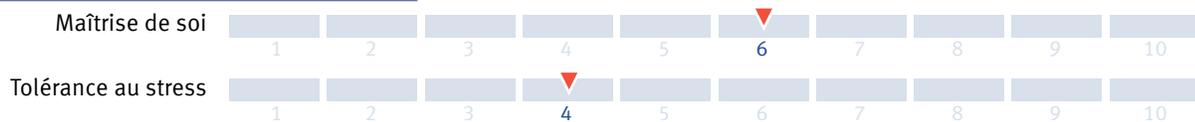
Votre style au travail



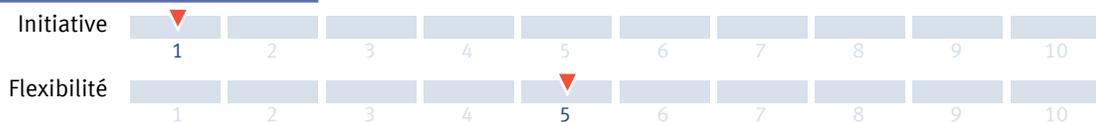
La résolution de problèmes



Faire face à la pression et au stress



Reconnaître et gérer le changement



Énergie et le dynamisme

Cette section du rapport considère l'énergie et l'ambition que vous exhibez au travail et dans la vie. Ces éléments jouent un rôle primordial dans votre cheminement de carrière et les efforts que vous faites pour atteindre le succès. Plus que toutes les autres sections dans le présent rapport, celle de l'énergie et de l'ambition examine la manière dont vous vous présentez au reste du monde, votre style de leadership, et la façon dont vous relevez les défis et surmontez les obstacles. Enfin, votre seuil d'ambition met au premier plan votre façon de travailler à atteindre vos objectifs.

Énergie



Vous êtes une personne d'énergie moyenne, comme la plupart des gens. Vous aimez sans doute du travail qui vous stimule et vous oblige à relever quelques défis. Toutefois, vous vous épuisez si le travail requiert trop d'énergie. Dans l'ensemble, vous avez une attitude raisonnablement équilibrée : vous travaillez aux tâches exigeantes et vous savez quand prendre du temps de repos. Résultat : lorsque votre travail exige une trop grande dépense d'énergie ou qu'il n'est pas assez stimulant vous êtes insatisfait.

Stratégies de développement personnel

- Apprenez à reconnaître les instants où vous êtes trop occupé pour éviter de trop vous engager.
- Puisque vous avez une préférence marquée pour le travail exigeant d'une part, et le travail routinier d'autre part, vous devez apprendre à reconnaître à quel moment votre travail ne vous procure pas l'équilibre que vous recherchez.
- Dressez une liste de tâches exigeantes et une autre de tâches routinières. Quand vient le besoin de changer, choisissez l'une des tâches qui répond aux besoins du moment. Choisissez des activités qui s'ajustent bien à votre degré d'énergie au lieu de tenter d'ajuster vos élans d'énergie à la tâche.

Ambition



Dans l'ensemble vous êtes une personne accommodante et vous êtes à l'aise partout où vous vous trouvez. Bien que vous ayez une attitude quelque peu compétitive, vous préférez vous fixer des objectifs réalisables ; vous n'adoptez pas l'attitude de gagner à tout prix. En bout de ligne, vous êtes satisfait du milieu de travail où l'esprit de collaboration est plus important que l'esprit compétitif. Vous appréciez une attitude équilibrée qui reflète l'importance de votre travail et celle de votre vie privée.

Stratégies de développement personnel

- Dans certaines circonstances, cette attitude accommodante n'est pas toujours très efficace. Songez à la façon dont votre attitude décontractée pourrait nuire à votre succès et à l'avancement de votre carrière.
- Identifiez les situations de travail où un esprit compétitif convient mieux, et adoptez une attitude plus agressive.
- Fixez-vous des objectifs plus exigeants et travaillez à les atteindre.

Énergie et le dynamisme

Leadership



Vous avez tendance à éviter les postes de dirigeant et il est peu probable que vous acceptiez de diriger des projets ou des employés. Lorsqu'on vous affecte à un poste de leadership, vous n'exercez pas beaucoup d'autorité sur les gens. Au contraire, vous adoptez une attitude très consultative. Votre attitude, dans le travail avec d'autres, vous permet d'être efficace dans des tâches qui s'accomplissent en équipe et où un style de leadership directionnel n'est pas nécessaire. Les gens tels que vous préfèrent guider par l'exemple plutôt que de dire aux autres quoi faire.

Stratégies de développement personnel

- Prenez en main des tâches ou des équipes lorsque vos compétences vous permettent d'y apporter une contribution importante.
- Examinez les situations où votre type de leadership consultatif pourrait être inefficace ou infructueux.
- Apprenez à développer une certaine aisance dans l'art de guider et diriger vos subalternes.

Confiance sur le plan social



Votre niveau de confiance sur le plan social est moyen, et vous êtes généralement à l'aise dans la plupart des situations sociales. Votre niveau de confort lors d'interactions sociales dépend du contexte et de l'environnement. En général, vous aimez passer du temps avec les gens que vous connaissez bien, mais vous n'êtes pas intimidé par l'idée de rencontrer de nouvelles personnes. Vous êtes susceptible d'être plus à l'aise de parler avec les autres quand vous sentez que vous maîtrisez le sujet.

Stratégies de développement personnel

- Dans la mesure du possible, créez des situations dans lesquelles vous serez plus à l'aise de rencontrer de nouvelles personnes; par exemple, rencontrez les gens en tête-à-tête ou par le biais d'un ami commun. Vous serez plus à l'aise que de rencontrer des gens en groupe. Lorsque vous devez faire une présentation devant un groupe, préparez-vous bien mentalement et répétez votre exposé.
- N'oubliez pas que vous avez des qualifications et des compétences que les autres n'ont pas, et ils ne peuvent qu'en tirer profit. Identifiez vos plus grandes compétences et sachez où les utiliser avec efficacité.

Énergie et le dynamisme

Persuasion



Vous avez une légère préférence pour la persuasion et l'influence et aimez négocier sur des questions que vous jugez importantes. Vous êtes disposé à faire valoir votre position sur des sujets qui vous intéressent et que vous maîtrisez. Si vous n'accordez pas d'importance au sujet, vous aurez sans doute du mal à tenter de persuader les autres à accepter votre position.

Stratégies de développement personnel

- Évaluez chaque situation individuellement afin de déterminer si une approche persuasive, de collaboration, ou de conformité serait la plus appropriée. Il existe des cas où chacune de ces approches est convenable.
- Identifiez à quel moment vos propres croyances devraient être contestées et à quel moment présenter votre expertise aux autres avec conviction.

Multitâche



Vous préférez avoir un équilibre de plusieurs tâches à accomplir et pouvoir vous concentrer sur une seule tâche. Vous croyez pouvoir accorder une certaine importance aux tâches qui doivent être accomplies simultanément, de vous concentrer sur ces tâches et de les mener à bien. Cependant, si vous avez trop de tâches à accomplir en même temps vous pourriez sentir que vous êtes incapable de vous concentrer suffisamment sur chaque tâche.

Stratégies de développement personnel

- Maintenez l'équilibre entre relever de nouveaux défis et vous assurer de ne pas assumer trop de responsabilités. Vous pourrez ainsi saisir les occasions tout en vous concentrant suffisamment sur chaque tâche.
- Lorsque vous trouvez que vous avez à accomplir trop de tâches ou à assumer trop de responsabilités, mettez au point des techniques pour composer avec ces exigences. Elles peuvent inclure des logiciels de planification, des listes de « choses à faire », et la délégation.

Travailler avec les autres

Tout emploi comporte un degré d'interaction avec les gens. Vos caractéristiques personnelles ont des répercussions importantes sur la part et la qualité de l'interaction que vous choisissez d'avoir avec les autres. Ceci comprend également votre façon de travailler avec les autres et les types de relations que vous souhaitez entretenir. L'IPT évalue quatre traits qui correspondent clairement à votre façon de travailler avec les autres. Il est important de connaître l'approche de travail que vous privilégiez, car elle aura une influence directe sur les types de travail et les interactions personnelles qui vous satisferont

Personne extravertie



Vous êtes comme la plupart des gens, vous aimez rencontrer de nouvelles personnes et vous appréciez l'interaction avec elles. Vous êtes généralement à l'aise dans la plupart des situations et on vous perçoit comme une personne chaleureuse et amicale. Cependant, vous aimez également un peu de solitude, car c'est dans cette situation que vous pouvez vous recueillir. Au travail, vous serez sans doute efficace dans des situations où vous travaillez seul comme dans des activités de groupe.

Stratégies de développement personnel

- Apprenez à reconnaître à quels moments la présence des autres commence à vous ennuyer et à quels instants où vous passez trop de temps seul.
- Adoptez une attitude plus introvertie (parlez moins, prenez le temps de réfléchir) lorsque vous faites affaire avec des gens qui sont moins extravertis.
- Donnez aux autres la chance d'exprimer leurs pensées, soyez plus circonspect.

Travailler avec les autres

Travail d'équipe



En général, vous préférez travailler seul ; vous aimez, toutefois, travailler à certaines tâches avec d'autres personnes. La facilité avec laquelle vous travaillez seul vous aide à donner aux autres de la critique constructive. Vous préférez ne pas avoir à critiquer ceux qui vous entourent. Il arrive parfois que les autres vous jugent plutôt fier, mais vous tentez d'adopter une attitude de collaboration dans vos échanges avec les gens. Les gens tels que vous sont habituellement efficaces dans des situations de travail où la plupart des tâches s'accomplissent de manière autonome, mais certaines tâches nécessitent parfois du travail en équipe.

Stratégies de développement personnel

- Surveillez à ce que votre esprit indépendant ne vous empêche pas de reconnaître les aptitudes et les compétences des autres et la contribution importante qu'ils peuvent apporter.
- Évitez de faire preuve d'un esprit critique et d'être négatif face aux efforts des membres du groupe. Vous pourriez passer, aux yeux des autres, pour un mauvais joueur.
- Vous aurez sans doute plus de facilité à gérer la dynamique de groupe si vous ciblez un certain nombre de tâches qu'il vous faut accomplir seul pour l'équipe et si vous y travaillez vous-même, sans l'aide des autres.

Souci des autres



Vous paraissez très à l'aise dans des relations formelles avec votre entourage. On vous perçoit comme une personne réservée tandis que vous jugez votre comportement comme étant professionnel. Il arrive parfois que vous soyez porté à faire preuve de compassion de manière sélective ; vous réservez plutôt votre bienveillance pour ceux qui, selon vous, sont dans le malheur. Vous croyez que les gens devraient pouvoir résoudre la plupart de leurs propres problèmes. Votre style est souvent très efficace dans des situations fréquentes où il faut prendre des décisions qui affectent les gens de façon négative.

Stratégies de développement personnel

- Votre style plutôt réservé et quelque peu distant donne l'impression d'une personne sans compassion et peu aimable. Vous pouvez améliorer votre efficacité en vous montrant plus sensible et en réconfortant ceux qui sont en difficulté.
- Prenez le temps de bien examiner l'impact de vos décisions sur les gens qui vous entourent. Dans le cas de contrecoups négatifs, examinez des façons d'atténuer la portée de ces changements.
- Attardez-vous à développer une plus grande perception des sentiments des autres, ce qui peut vous rendre plus efficace dans des situations de leadership, dans le domaine des ventes et celui du soutien à la clientèle.

Travailler avec les autres

Esprit égalitaire



Lorsque vient le temps de prendre des décisions importantes, vous aimez consulter votre entourage. En invitant les gens à exprimer leur opinion dans le processus de prise de décision, vous examinez la plupart des options. Votre attitude démocratique est efficace dans des situations où il est rare qu'on prenne seul des décisions, et il vous faudra sans doute faire passer les opinions des autres avant les vôtres. Bien que vous aimiez consulter les gens, vous êtes disposé à ignorer leurs conseils si ceux-ci sont à l'opposé de votre propre raisonnement.

Stratégies de développement personnel

- Prenez seul des décisions de moindre importance, ou recherchez de la rétroaction limitée.
- Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions rapidement, ne consultez que les personnes clés ; évitez d'examiner les idées de tous et chacun.
- Apprenez à reconnaître les instants où votre attitude consultative vous amène à prendre trop de temps avant d'arriver à une décision.

Votre style au travail

Chaque individu aborde son travail à sa manière. Les différences dans les styles de travail peuvent être attribuées aux différences de l'attention qu'un individu accorde aux détails, à sa fiabilité et à sa volonté de créer de la structure et d'offrir des conseils. Vos préférences dans ces domaines influenceront le type de tâches, ainsi que les environnements de travail que vous trouverez agréables, et où vous vous sentirez à l'aise d'assumer un rôle de leadership.

Fiabilité

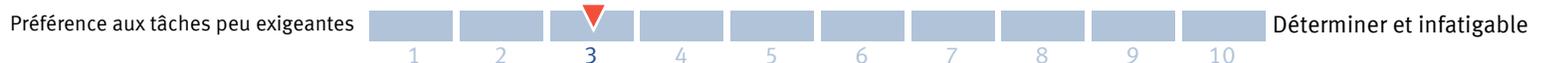


Vous êtes disposé à ajuster vos priorités, déplacer les échéanciers et laisser le travail incomplet. Vous pouvez ainsi ajuster fréquemment votre horaire de travail en vue de répondre à des besoins plus pressants. Et bien que cette attitude nuise à votre performance dans des situations structurées où les priorités varient très peu, vous travaillez sans doute très bien dans des positions où les exigences changent constamment.

Stratégies de développement personnel

- Assurez-vous de respecter un plus grand nombre d'obligations et de responsabilités en fonction des échéanciers de base.
- Surveillez votre attitude décontractée à l'égard des échéances de travail afin que ceux qui vous entourent ne disent pas que vous êtes une personne peu fiable et irresponsable.
- Respectez les obligations que vous avez envers les autres à moins que des changements vous en indiquent autrement.

Persévérance



Vous préférez le travail que vous pouvez accomplir rapidement et facilement. Lorsque vous entreprenez de nouvelles tâches, vous consacrez rarement beaucoup de temps et investissez peu de ressources aux projets qui ont peu de chances de succès. Les gens tels que vous ont tendance à aimer le travail qui leur permet de passer d'une tâche à une autre quand ils s'ennuient. Vous pourriez aussi vous laisser distraire facilement. Résultat : vous êtes plus efficace lorsque vous vous adonnez aux tâches intensives quand on limite au minimum les interruptions.

Stratégies de développement personnel

- Recherchez des méthodes qui vous aident à limiter les distractions quand vous travaillez à des tâches exigeantes. Adoptez des techniques suivantes bien connues : fermez la porte de votre bureau, limitez les interruptions au minimum, et évitez de répondre au téléphone.
- Assurez-vous de ne pas abandonner les projets difficiles, mais qu'il vaut la peine de compléter.
- Vous pourrez améliorer votre efficacité si vous vous motivez à poursuivre une tâche jusqu'à ce qu'elle soit complétée.

Votre style au travail

Respect des règles



Vous aimez travailler selon des directives bien précises et vous préférez respecter le mieux possible les règles du jeu. On dit que vous êtes une personne hautement intègre parce que vous aimez appliquer strictement les règles. Résultat : vous aimez travailler dans des situations bien structurées où il y a peu de variation dans la façon dont se fait le travail. Toutefois, vous acceptez d'examiner les règles et de les ignorer parfois si elles ne sont plus efficaces. Les personnes comme vous ont tendance à respecter de près les règles du jeu. Résultat : vos supérieurs considèrent que vous êtes un employé facile à superviser.

Stratégies de développement personnel

- Acceptez facilement d'adapter et de modifier les règles et les structures de travail pour les rendre plus efficaces si celles-ci n'entraînent pas de conséquences fâcheuses.
- Examinez souvent les directives de votre travail pour vous assurer qu'elles demeurent efficaces.
- Si vous maintenez vos anciennes habitudes de travail il se peut parfois que vos intérêts ne soient pas bien servis. Vous auriez intérêt à développer une attitude qui remet en question votre façon de travailler pour être plus efficace.

Souci du détail



Vous admettez avoir une préférence marquée pour les questions d'ordre général. Il en résulte que vous préférez sans doute les tâches qui exigent une vue d'ensemble tandis que d'autres s'occupent des détails. Les gens vous perçoivent comme une personne qui préfère accélérer le processus d'une tâche pour respecter les échéances. Il est plus important pour vous de compléter les tâches dans les délais prévus que de terminer ces mêmes tâches à la perfection. Quand il s'agit de faire les choses rapidement, vous êtes disposé à prendre des raccourcis pour y arriver.

Stratégies de développement personnel

- Accordez plus de temps à examiner les données concrètes et l'information disponible.
- Consacrez suffisamment de temps à ranger et à compléter votre travail pour éviter que les autres disent que vous êtes une personne désorganisée et désordonnée.
- Examinez la qualité et le détail de votre travail avant de le montrer à d'autres.

Votre style au travail

Planification



Vous vous sentez le plus à l'aise dans une structure qui donne lieu à des plans détaillés, et vous estimez que l'établissement de plans à long terme mène à des routines de travail efficaces. Vous aimez préparer des plans détaillés avant d'entamer un projet. Les gens comme vous aiment songer à l'avenir et le planifier d'une manière structurée pour pouvoir donner des instructions claires et offrir une structure aux autres. Vous pourriez ressentir de la frustration et du stress si vous devez entamer un projet sans un plan détaillé ou lorsque le temps est restreint.

Stratégies de développement personnel

- Les situations critiques et limitées dans le temps nécessitent parfois une action ponctuelle sans planification élaborée. Apprenez à reconnaître quand des plans détaillés ne sont pas nécessaires ou réalisables. Il en résultera une plus grande efficacité lorsqu'il faut intervenir rapidement.
- Quelle que soit la qualité d'une bonne planification ou d'un horaire, ils peuvent être touchés par des imprévus. Bien que vous souhaiteriez peut-être vous en tenir à un plan, reconnaissez que la situation a changé et modifiez les priorités en conséquence.
- La volonté de planifier peut se traduire par des retards dans la prise de décisions. Sachez identifier à quel moment il faut prendre une décision rapidement.
- Ne négligez pas vos propres besoins. Concentrez vos activités sur la planification, l'élaboration de stratégies et l'organisation du calendrier lorsque vous le jugez approprié ou avantageux.

La résolution de problèmes

La résolution de problèmes implique deux activités principales, soit l'analyse d'informations et l'élaboration de solutions. Vos caractéristiques personnelles telles que l'intuition, l'imagination, l'originalité, l'ouverture d'esprit et une approche analytique au travail ont une influence sur la façon dont vous dirigez chacune de ces tâches.

Innovation



Vous préférez utiliser des méthodes bien connues et bâtir autour de ces mêmes méthodes. Lorsqu'il s'agit de faire un changement, vous préférez développer des idées pratiques qui entraînent des changements progressifs. Les gens vous perçoivent comme une personne pratique et solide. Vous appréciez les procédures qui ont fait leurs preuves et n'avez aucune confiance dans les idées dont l'utilité n'a pas encore été établie.

Stratégies de développement personnel

- Maintenez un esprit ouvert face aux idées et aux solutions non conventionnelles.
- Examinez attentivement les idées des autres avant de les écarter.
- Apprenez à reconnaître la nécessité d'adopter une solution plus originale lorsque l'ancienne solution n'a plus de valeur.

Raisonnement analytique



Vous avez un esprit plus analytique et réfléchi que la plupart des gens. Vous prenez le temps de bien penser à votre affaire. Vous obtenez le plus d'information possible avant d'aller de l'avant. Dans le travail où des erreurs peuvent avoir des conséquences fâcheuses, votre attitude analytique est bien précieuse. Les personnes comme vous préfèrent se fier à des données bien fondées plutôt qu'à leur intuition. Bien que cette attitude évite de commettre des erreurs, il est parfois difficile de prendre des décisions rapides.

Stratégies de développement personnel

- Ne vous attardez pas trop longtemps à analyser des questions qui ne sont pas importantes.
- Commencez à vous fier à votre intuition lorsque vient le temps de chercher des solutions.
- Évitez de critiquer les personnes qui ont un style moins analytique que le vôtre.

Faire face à la pression et au stress

Votre façon de faire face à la pression et au stress ainsi que votre force émotionnelle et votre souplesse ont une influence sur votre façon d'aborder le travail. Les gens qui tolèrent bien le stress et peuvent faire face à plusieurs exigences ont tendance à bien réussir dans des postes à pression intense. Ceux qui sont portés à subir des expériences stressantes ont tendance à obtenir du succès et de la satisfaction dans des postes moins exigeants.

Maîtrise de soi



Vous vous jugez comme une personne relativement calme et accommodante, mais il vous arrive d'être troublé quand les choses vont mal. À cet égard, vous ressemblez à plusieurs personnes. En général, vous tentez de dissimuler vos émotions s'il y a un risque qu'on les interprète de façon négative. Bien que vous préfériez maintenir un degré de contrôle de vous-même élevé, la plupart des gens perçoivent vos émotions. Dans vos relations avec d'autres, il est peu probable qu'on vous juge détaché ou très émotif.

Stratégies de développement personnel

- Dans les situations où vous vous sentez troublé, travaillez à maintenir le contrôle de vous-même ; évitez d'exprimer des sentiments négatifs.
- Lorsque vous êtes troublé, comptez jusqu'à 10. Évaluez vos pensées et vos sentiments avant de vous exprimer.
- Éloignez-vous de situations où il y a des risques que vous ne puissiez exercer de contrôle sur vous-même.

Tolérance au stress



Vous préférez un environnement de travail où il y a très peu de tâches stressantes. Par rapport aux autres, on voit que vous êtes plus stressé que la moyenne des gens. Il se peut que vous ressentiez de l'anxiété avant un événement majeur, et vous êtes soulagé quand l'événement est passé. Pour contrôler votre anxiété, il vous arrive sans doute de consacrer beaucoup de temps à planifier. Résultat : vous êtes généralement bien préparé. Comme la plupart des gens comme vous, la critique vous affecte particulièrement ; vous avez du mal à ignorer les commentaires négatifs.

Stratégies de développement personnel

- Apprenez les techniques de gestion du stress.
- Quand vous commencez à vous sentir très stressé, faites une pause et passez à des activités moins exigeantes.
- Acceptez la critique de manière constructive, évitez de croire à un affront personnel. Faites des efforts pour examiner de quelle manière cette critique peut vous aider à vous améliorer.

Reconnaître et gérer le changement

Votre façon d'aborder et de gérer le changement influence les tâches et les situations dans lesquelles vos qualités de leadership seront efficaces. Les gens qui se décrivent comme étant flexibles et orientés vers l'avenir semblent plus aptes et expriment plus de satisfaction à entreprendre des tâches qui impliquent beaucoup de changement. Dans des environnements de travail plus stables, les gens qui se décrivent comme étant fiables et axés sur le présent ont généralement plus de succès. Vos préférences à identifier et gérer le changement, ainsi que leur impact probable sur votre vie sont énoncées ci-après.

Initiative



En général, vous préférez du travail dont le contenu évolue avec peu de changement. Bien que vous soyez heureux de relever de nouveaux défis, vous adoptez une approche prudente lorsque vous évaluez de nouvelles opportunités. Résultat : vous faites un examen sérieux de tout nouvel engagement ou de tout changement que vous acceptez. Les gens tels que vous ne se disent pas de nature entreprenante ; ils préfèrent un environnement de travail plus stable, plus sécurisant. À longue échéance, vous êtes sans doute plus à l'aise dans des positions où les tâches changent peu souvent et où vous n'êtes pas tenu d'examiner de nouvelles opportunités.

Stratégies de développement personnel

- Soyez plus ouvert aux nouvelles opportunités, prenez l'initiative d'en tirer profit.
- Ne laissez pas vos responsabilités actuelles vous empêcher de surveiller l'avenir.
- Assurez-vous que votre désir de stabilité n'ait pas une influence négative sur l'évaluation de nouvelles opportunités.
- Adoptez une approche plus entreprenante, acceptez de prendre plus de risques.

Flexibilité



Votre degré de flexibilité ressemble à celui de la plupart des gens. Ainsi, bien que le changement ne vous dérange pas, vous aimez la stabilité dans votre travail et souhaitez que celui-ci soit prévisible. Lorsque vous êtes obligé de faire trop d'efforts d'adaptation, vous pourriez vous sentir accablé. Lorsqu'il faut effectuer des changements, vous préférez que ces changements se produisent à une vitesse plus contrôlée pour vous permettre de vous y adapter. Il est peu probable que vous apportiez des changements dans votre vie uniquement pour le plaisir de changer. Vous faites de légers ajustements lorsque le bon sens vous le dicte.

Stratégies de développement personnel

- Adoptez une attitude plus flexible en vue d'augmenter votre efficacité dans des situations de travail où les changements sont fréquents.
- Adoptez une attitude positive et optimiste devant les changements ; voyez-y une occasion pour améliorer votre vie.
- Identifiez quelles tâches se complètent mieux de façon routinière et structurée.

L'interprétation de votre rapport d'IPT

Le rapport de développement de l'Indice de personnalité en milieu de travail (IPT) a été conçu dans le but de vous aider à reconnaître vos forces particulières et à cibler les domaines susceptibles d'améliorer votre efficacité personnelle et professionnelle. L'IPT mesure des caractéristiques personnelles qui comportent des aspects négatifs et positifs. Lorsque vous utilisez ce rapport, vous devriez chercher à apprendre, qui vous êtes afin de tirer profit des valeurs positives de vos caractéristiques et atténuer leur aspect moins favorable. Plus vous comprendrez votre façon de gérer les situations, mieux vous pourrez réaliser votre plein potentiel et prendre des décisions qui vous donnent plus de satisfaction. Les étapes de planification ci-dessous vous aideront à mieux vous connaître et à identifier vos points forts et ceux qu'il faut améliorer.

- Tout d'abord, lisez votre rapport à quelques reprises. Accordez une attention spéciale à ce qu'il dit à votre sujet et surlignez les énoncés qui semblent vous décrire le mieux. Dressez une liste de ces énoncés dans le modèle « Identifier vos forces » plus loin dans ce rapport.
- Soulignez ensuite les énoncés qui vous surprennent ou qui indiquent les domaines où vous pourriez être plus efficace. Réfléchissez à ces qualités et consultez les gens qui vous connaissent bien pour en vérifier l'exactitude. Penchez-vous sérieusement sur cette tâche en utilisant le modèle « Identifier vos besoins en matière d'amélioration ».
- Élaborez un plan pour prévenir ou éviter les comportements qui pourraient réduire votre efficacité et votre rendement. Dressez une liste des domaines qu'il faudrait aborder pour améliorer votre travail et votre vie personnelle. Examinez de près le contexte actuel, et définissez des objectifs réalistes pour augmenter votre efficacité. Tenez ensuite compte de vos objectifs futurs et définissez les ajustements que vous pourriez faire pour les atteindre. Utilisez le modèle « Plan d'action » pour cette démarche.

Modifier votre approche aux tâches et face aux gens et à l'environnement exige des efforts soutenus et beaucoup de temps. Il n'est pas facile de changer ses préférences, mais avec de la pratique, il est possible de s'adapter au changement pour répondre aux besoins immédiats. À mesure que vous exploitez vos points forts, dressez le bilan de vos progrès avec ceux qui vous connaissent bien. Ils vous aideront à garder le cap sur vos objectifs et fourniront de la rétroaction sur vos progrès.

IDENTIFIER VOS FORCES

Vos forces	Questions, idées et thèmes liés à ces forces

IDENTIFIER VOS BESOINS EN MATIÈRE D'AMÉLIORATION

Vos besoins en matière d'amélioration	Questions, idées et thèmes liés à ces étapes d'amélioration

L'interprétation de votre rapport d'IPT

PLAN D'ACTION

Qualifications et compétences que vous souhaiteriez développer	Étapes nécessaires à franchir pour acquérir de nouvelles qualifications et de nouvelles compétences	Ressources nécessaires	Délais prévus