

La pyramide du bien-être en recherche



Comme la pyramide de Maslow, cet outil reconnaît que certains besoins sont la base de tout le reste. On ne peut pas s'attendre à avancer dans sa recherche si on n'a pas dormi, mangé ou gardé le contact avec sa communauté.

Comment utiliser cet outil : Partez du bas et remontez. Si un niveau est déficitaire, c'est là que vous devriez agir en priorité pour améliorer votre bien-être et favoriser votre efficacité.

ACCOMPLISSEMENT *Mon alignement*

Mon travail est-il aligné avec ce qui compte pour moi ?
Ai-je du plaisir à apprendre ?
Est-ce que j'apprécie le processus ?

ESTIME *Mon regard sur moi-même*

Suis-je difficile avec moi-même ?
Ai-je célébré une petite victoire ?
Ai-je reconnu ma valeur au-delà de mes résultats ?

APPARTENANCE *Mes connexions*

Est-ce que je peux échanger avec quelqu'un ?
Est-ce que je me compare aux autres d'une façon qui me nuit ?
Est-ce que je demande de l'aide si j'en ai besoin ?

SÉCURITÉ *Mes limites*

Est-ce que je me sens en sécurité dans mon environnement de travail ?
Est-ce que je respecte mes limites d'énergie ?
Est-ce que je me protège contre la surcharge de travail ?

PHYSIOLOGIQUE *Mon corps*

Ai-je dormi suffisamment cette nuit ?
Ai-je mes apports nutritifs et l'hydratation nécessaires au travail intellectuel ?
Ai-je bougé mon corps et étiré mes muscles entre mes périodes de travail ?
Est-ce que je prends des pauses d'écran ?
Ai-je une position ergonomique en travaillant ?