

FICHE OUTIL

Votre zone de flow



Objectif

- Identifiez votre zone de performance optimale.



Réflexion

L'état de flow se traduit par le fait d'être complètement plongé dans une activité, de ne pas voir le temps qui passe, d'être dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. Cet état de performance optimum est bénéfique à la fois pour le salarié et pour l'entreprise. Il existe deux leviers fondamentaux pour atteindre le flow ; le niveau de challenge ressenti et notre niveau de compétence.

Leviers clefs activés :

Enthousiasme, motivation intrinsèque, autonomie, compétences, créativité, relations sociales, intrapreneuriat, entreprises libérées, flow, singularité, authenticité, accomplissement, engagement...



À vous de jouer !

Sur la base du schéma ci-dessous ; réalisez votre propre schéma de flow, en indiquant les missions, projets, fonctions qui représentent un état optimum de challenge vs compétences. Indiquez aussi les projets qui vous ennuient ou encore qui sont sources de stress.

