



MON JOURNAL DE BIEN-ÊTRE



 **OIM**
ONU MIGRATION



INFORMATIONS PERSONNELLES

NOM

COORDONNÉES

Ce journal privé est à usage personnel.
Il est le cahier de travail de la plate-forme
“Mon bien-être”.

Pour accéder la plateforme, contactez:
Unité bien-être du personnel, sw@iom.int

VOTRE HISTOIRE

Mes principaux
enseignements

Personnes
importantes dans
ma vie : enseignants
et modèles



VOS OBJECTIFS ET VALEURS

Mon but est

Mes valeurs sont

Qu'est-ce qui vous aide à atteindre votre but et à respecter vos valeurs dans votre travail au quotidien ?



Qu'est-ce qui pourrait vous gêner dans votre manière de démontrer vos valeurs et votre but ?

CAS DANS LESQUELS J'AI FAIT DES COMPROMIS

Exemple un

Exemple deux

Maintenant, explorons ces exemples à la page suivante.

Quelles en étaient les raisons ?

Comment vous-êtes vous senti après ?

Qu'avez-vous appris à l'issue de votre compromis à propos de vos limites?

APPROCHES AU TRAVAIL

FORCE DE CARACTÈRE	DESCRIPTION	MESURE DANS LAQUELLE JE DÉMONTRE CETTE QUALITÉ
Créativité et curiosité	Originalité évolutive, exploration/ recherche de la nouveauté	
Raisonnement critique	Bon sens et rationalité, prise en compte d'une vision plus large	
Courage	Faire face à ses peurs, braver l'adversité, prendre des risques mesurés	
Persévérance	Tenir le coup, surmonter tous les obstacles	
Honnêteté	Etre authentique	
Enthousiasme	Etre authentique	
Gentillesse et compassion	Penser et faire pour les autres	

Intelligence sociale	Être attentif aux signaux et messages évidents et subtiles lors d'interactions.	
Travail d'équipe	Travailler ensemble et de manière collaborative.	
Equité	Être bienveillant auprès de tous, autant que possible.	
Leadership	Démontrer un comportement solidaire et collectif.	
Pardon	Être serviable, reconnaître le besoin de pardonner et agir en conséquence.	
Humilité	Être modeste et humble.	
Prudence	Faire preuve d'attention, de sagesse et de bon sens dans la formulation d'un jugement.	
Autorégulation	Savoir s'autogérer et s'accepter. Avoir confiance.	
Gratitude	Montrer sa gratitude.	
Espoir	Avoir bon espoir.	
Humour	Être de bonne humeur et avoir un sens de l'humour approprié.	
Valeurs	Être intègre.	

APPROCHES AU TRAVAIL

Quels sont vos défauts ?

Ex: lunatique, non-respect des délais ?

Qu'est-ce qui vous pousse à garder vos qualités
et défauts ?

Dans quelle mesure êtes-vous disposé à changer ?

VOTRE NOUVELLE APPROCHE

Quels nouveaux comportements êtes-vous prêt à adopter?

QUE FAIRE SI ?

SI _____

ALORS _____

SI _____

ALORS _____

SI _____

ALORS _____

COMPASSION

Dans quelle mesure faisiez-vous preuve de compassion il y a six mois ? Quelle est la différence ?

Que comptez-vous faire pour continuer à être bienveillant ?

RÉSOLUTION DE PROBLÈME

Etes-vous doué pour la résolution de problème ?
Quelles sont vos preuves ?

Etes-vous doué pour identifier le problème et trouver la
solution la plus adaptée ?

DOUÉ

À AMÉLIORER

FLEXIBILITÉ COGNITIVE

Réfléchissez à votre approche des situations difficiles.

Dans quelle mesure faites-vous la différence entre chaque situation ?

Vos solutions sont-elles innovantes ?

Où vous situeriez-vous sur cette échelle ?

PEU DE
FLEXIBILITÉ
COGNITIVE

BEAUCOUP
DE FLEXIBILITÉ
COGNITIVE

ADAPTATION ET BIEN-ÊTRE

MODE DE VIE SAIN

ALIMENTATION Avez-vous respecté les horaires des repas ? Avez-vous mangé sainement ?

ACTIVITÉ Êtes-vous en forme ? Que pourriez-vous faire de plus ? Comment comptez-vous y parvenir ?

SOMMEIL Quels sont les habitudes et la qualité de votre sommeil ?

RESPIRATION Respirez-vous correctement ?

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Qui dans votre vie sera toujours présent quelles que soient les circonstances ?

Quelle est la qualité de ce soutien ?
Suffisante ou non ?

Que pouvez-vous faire pour améliorer la qualité de ce soutien ?

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

Qu'avez-vous appris sur votre propre
régulation émotionnelle ?

MES FACTEURS DE STRESS

Listez les cinq principaux

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

FORCES ET DOMAINES CLÉS POUR LE CHANGEMENT

DOMAINE	RÉSUMÉ
De votre histoire Qu'avez-vous appris sur la gestion de votre passé ? Positif et négatif	
But, valeurs et compromis Comment influencent-ils vos stratégies d'adaptation négatives et positives ?	
Approches au travail Votre approche est-elle positive ?	

Approche positive Votre approche est-elle positive ?	
Résolution de problème Comment parvenez-vous à résoudre les problèmes ? Positif et négatif	
Flexibilité cognitive Savez-vous faire preuve de souplesse dans vos raisonnements ? Etes-vous inflexible ?	
Mode de vie sain Vivez-vous sainement ? Quels sont vos habitudes négatives ?	
Emotions Bénéficiez-vous d'un bon soutien émotionnel ? Parvenez-vous à contrôler vos émotions ?	
En cas d'urgence Quelles sont vos autres stratégies d'adaptation positives et négatives ?	

MA STRATÉGIE

Principaux enseignements et mesures

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Si vous avez des questions, veuillez contacter l'Unité bien-être du personnel swo@iom.int



**STAFF HEALTH
AND WELFARE**
IOM HUMAN RESOURCES ● ● ● ●

swow@iom.int