



Évaluation de la préparation au changement



Éducateur(trice) : _____ Mentor/Coach : _____

Nom du programme : _____ Date : _____

Instructions : Veuillez lire chaque affirmation et déterminez si elle vous représente correctement. Cette évaluation est un outil de réflexion permettant de développer des liens et de se préparer au mentorat/coaching.. Il ne s'agit pas d'un outil de collecte de données.

Veuillez encercler le chiffre correspondant au degré de précision avec lequel chaque affirmation vous représente.

Échelle de préparation au changement : 1 = Ne me représente pas 6 = Me représente complètement

1. Je préfère ce qui m'est familier à ce qui m'est inconnu..... 1 2 3 4 5 6
2. Je me remets rarement en question..... 1 2 3 4 5 6
3. Il est peu probable que je change mes plans une fois définis.....1 2 3 4 5 6
4. J'ai hâte de commencer la journée..... 1 2 3 4 5 6
5. Je crois qu'il ne faut pas avoir de trop grandes attentes..... 1 2 3 4 5 6
6. Si quelque chose est cassé, j'essaie de trouver un moyen de le réparer.... 1 2 3 4 5 6
7. Je perds patience lorsque je n'obtiens pas de réponses claires..... 1 2 3 4 5 6
8. J'ai tendance à instaurer des routines et à m'y tenir..... 1 2 3 4 5 6
9. Je peux m'adapter à n'importe quelle situation..... 1 2 3 4 5 6
10. Lorsque quelque chose ne fonctionne pas comme prévu, il me faut
du temps pour m'adapter..... 1 2 3 4 5 6
11. J'ai du mal à me détendre et à ne rien faire..... 1 2 3 4 5 6

12. Si quelque chose risque de mal tourner, cela se produit généralement..... 1 2 3 4 5 6
13. Quand je suis en difficulté, j'ai tendance à improviser des solutions..... 1 2 3 4 5 6
14. Je suis frustré lorsque je n'arrive pas à maîtriser quelque chose..... 1 2 3 4 5 6
15. Je préfère des travaux semblables et qui se situent dans ma zone
de confort..... 1 2 3 4 5 6
16. Je peux affronter tout ce qui arrive..... 1 2 3 4 5 6
17. Une fois que j'ai pris une décision, je change difficilement d'avis..... 1 2 3 4 5 6
18. Je donne le meilleur de moi-même..... 1 2 3 4 5 6
19. J'ai tendance à me focaliser sur ce qui peut mal tourner..... 1 2 3 4 5 6
20. Lorsque les gens cherchent des solutions à leurs problèmes, ils font
appel à moi..... 1 2 3 4 5 6
21. Lorsqu'une question n'est pas claire, j'ai tendance à la clarifier immédiatement 1 2 3 4 5 6
22. Il est préférable de s'en tenir à ce qui a déjà été testé et approuvé..... 1 2 3 4 5 6
23. Je me focalise sur mes forces et non sur mes faiblesses..... 1 2 3 4 5 6
24. J'ai du mal à renoncer à quelque chose même si cela ne fonctionne pas. 1 2 3 4 5 6
25. Je suis actif et plein d'énergie..... 1 2 3 4 5 6
26. Les choses se passent rarement comme on le souhaite..... 1 2 3 4 5 6
27. Ma force est de trouver des moyens de contourner les obstacles..... 1 2 3 4 5 6
28. Je ne supporte pas de laisser les choses inachevées..... 1 2 3 4 5 6
29. Je préfère l'autoroute aux petites routes..... 1 2 3 4 5 6
30. Ma foi en mes capacités est inébranlable 1 2 3 4 5 6
31. À Rome, fais comme les Romains..... 1 2 3 4 5 6
32. Je suis une personne énergique et passionnée..... 1 2 3 4 5 6
33. Je suis plus enclin à voir les problèmes que les opportunités..... 1 2 3 4 5 6
34. Je cherche des solutions dans des endroits inhabituels..... 1 2 3 4 5 6
35. Je ne suis pas performant lorsque les attentes et les objectifs sont flous..... 1 2 3 4 5 6

Évaluation : Les sept caractéristiques de la préparation au changement

Veillez additionner les résultats obtenus pour les questions de chaque catégorie, comme indiqué ci-dessous. Dans certains cas, le total doit être soustrait de 35 afin d'obtenir la note correspondant à cette caractéristique.

Ingéniosité 6. _____ 13. _____ 20. _____ 27. _____ 34. _____ **Résultat :** _____

Optimisme 5. _____ 12. _____ 19. _____ 26. _____ 33. _____ **Total :** _____ 35 - Total = **Résultat** _____

Esprit d'aventure 1. _____ 8. _____ 15. _____ 22. _____ 29. _____ **Total :** _____ 35 - Total = **Résultat** _____

Passion / dynamisme 4. _____ 11. _____ 18. _____ 25. _____ 32. _____ **Résultat :** _____

Capacité d'adaptation 3. _____ 10. _____ 17. _____ 24. _____ 31. _____ **Total :** _____ 35 - Total = **Résultat** _____

Confiance en soi 2. _____ 9. _____ 16. _____ 23. _____ 30. _____ **Résultat :** _____

Tolérance face à l'ambiguïté 7. _____ 14. _____ 21. _____ 28. _____ 35. _____ **Total :** _____ 35 - Total = **Résultat** _____

Comprendre vos résultats

Vous constaterez probablement que vous avez des résultats plus élevés pour certaines caractéristiques et moins élevés pour d'autres. Cela est le cas pour la plupart des profils et indique que vos caractéristiques de préparation au changement sont plus développées que d'autres.

Remarque : la fourchette optimale pour toutes les catégories se situe entre 22 et 26.

Ingéniosité : Les personnes ingénieuses savent tirer le meilleur parti de n'importe quelle situation et utiliser toutes les ressources disponibles pour élaborer des plans et trouver des solutions d'urgence. Elles atteignent leurs objectifs de plusieurs façons et sont capables de chercher de l'aide là où elle est moins visible. Elles ont un réel talent pour trouver de nouvelles solutions à des problèmes anciens.

Les personnes peu ingénieuses se retrouvent bloquées face aux obstacles, se braquent et retombent dans leurs travers. Les personnes ayant un score très élevé (plus de 26) peuvent omettre des solutions évidentes et se donner plus de mal que nécessaire.

Optimisme : Le verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ? L'optimisme permet une grande capacité de changement ; car le pessimiste n'observe que les problèmes et les obstacles, tandis que l'optimiste reconnaît les opportunités et les possibilités.

Les optimistes ont tendance à être plus enthousiastes et positifs face au changement. Leur vision positive est fondée sur une foi inébranlable en l'avenir et sur la conviction que les choses s'arrangent généralement pour le mieux. Les personnes ayant un score d'optimisme très élevé (plus de 26) peuvent manquer d'esprit critique.

Esprit d'aventure : Deux éléments définissent cet esprit d'aventure : la propension à prendre des risques et le désir de poursuivre l'inconnu, d'emprunter le chemin le moins fréquenté. Les aventuriers aiment les défis.

Comme le changement implique toujours des risques et des incertitudes, ils sont généralement très performants lors des changements organisationnels. Ce sont des employés proactifs qui initient et créent le changement. Cependant, des scores très élevés (plus de 26) peuvent indiquer une tendance à l'imprudence.

Passion / dynamisme : La passion est le moteur qui maximise tous les autres traits de caractère. Si vous êtes passionné, rien ne semble impossible. Dans le cas contraire, le changement est épuisant. La passion correspond au niveau de dynamisme personnel de l'individu. Elle se manifeste par l'intensité et la détermination d'une personne.

Pour faire aboutir une nouvelle procédure, pour surmonter les innombrables problèmes que tout changement produit involontairement, il faut de la passion et de l'enthousiasme. Des scores très élevés (plus de 26) peuvent toutefois signifier que vous êtes trop braqués et que vous vous dirigez vers l'épuisement professionnel.

Capacité d'adaptation : La capacité d'adaptation comprend deux éléments : la flexibilité et la résilience. Les personnes flexibles ont des objectifs et des rêves comme tout le monde, mais elles ne s'y investissent pas trop. Lorsqu'un problème survient, elles se disent : « Le plan A ne fonctionne pas, passons au plan B ». La résilience est la capacité à se relever rapidement face à l'adversité avec un minimum de traumatisme. Les échecs et les erreurs ne les découragent pas. Elles ne s'y attardent pas et ne sont pas abattues, mais rebondissent rapidement et vont de l'avant.

Les personnes qui obtiennent un score élevé pour ce trait de caractère ne sont pas attachées à des résultats spécifiques. Si la situation change, leurs attentes changent également. Un score trop élevé (plus de 26) pour ce trait de caractère indique un manque d'engagement ou de persévérance.

Confiance en soi : Si l'optimisme consiste à penser qu'une situation va s'arranger, la confiance est la croyance en sa propre capacité à la gérer. Il existe une confiance situationnelle - « Je sais que je peux traverser ce canal à la nage, étudier ce programme, rédiger ce rapport » - et une confiance en soi - « Je peux faire face à tout ce qui se présente à moi ». La confiance en soi est le type de confiance que mesure l'échelle de préparation au changement.

Les personnes qui obtiennent un score élevé sont généralement des personnes qui ont une forte estime d'elles-mêmes. Mais plus précisément, elles pensent pouvoir tirer parti de n'importe quelle situation. Les scores supérieurs à 26 peuvent indiquer un manque de réceptivité aux remarques.

Tolérance face à l'ambiguïté : La seule certitude qui entoure le changement est qu'il engendre l'incertitude. Peu importe les précautions prises pour le planifier, il y a toujours une part d'indétermination ou d'ambiguïté.

Sans une saine tolérance face à l'ambiguïté, le changement n'est pas seulement inconfortable, il est également effrayant. Mais une trop grande tolérance peut aussi vous mettre en difficulté. Vous pouvez alors avoir des difficultés à terminer vos tâches et à prendre des décisions. Si vous avez obtenu un score supérieur à 26, vous entrez dans cette catégorie.