

Notice d'utilisation – Thermomètre ZEN

Le Thermomètre ZEN permet d'évaluer rapidement le ressenti collectif sur cinq dimensions clés du bien-être au travail.

Chaque participant indique anonymement son niveau sur chaque axe (faible / moyen / élevé), créant une "météo" globale de l'équipe.

Objectifs :

- Favoriser une expression simple et sécurisante
- Identifier les besoins du groupe
- Ajuster le ton, le rythme ou les priorités de la réunion

Mode d'emploi :

1. Présenter les 5 questions.
2. Chaque personne positionne son ressenti en silence.
3. Observer ensemble les tendances.
4. Adapter la suite de l'échange en fonction du climat identifié.

Usage recommandé :

- **Anonyme** en collectif pour garantir la sincérité et la sécurité psychologique.
- **Nominatif** uniquement en accompagnement individuel.

0 ❄️ : Je suis en difficulté - 5 ☀️ : Ça va, mais fragile - 10 🔥 : Je suis aligné(e) et en forme

🌡️ Le Thermomètre ZEN en 5 questions :

1. Je me sens reconnu(e) et valorisé(e) dans mon travail.
2. Je peux agir sur les aspects importants de mon poste.
3. Je ressens un bon équilibre entre charge et ressources disponibles.
4. Je perçois une ambiance de travail positive et collaborative.
5. Je me sens impliqué(e) et motivé(e) dans la réussite de l'établissement.



0 ❄️ : Je suis en difficulté - 5 ☀️ : Ça va, mais fragile - 10 🔥 : Je suis aligné(e) et en forme

🌡️ Le Thermomètre ZEN en 5 questions :

1. Je me sens reconnu(e) et valorisé(e) dans mon travail.
2. Je peux agir sur les aspects importants de mon poste.
3. Je ressens un bon équilibre entre charge et ressources disponibles.
4. Je perçois une ambiance de travail positive et collaborative.
5. Je me sens impliqué(e) et motivé(e) dans la réussite de l'établissement.



0 ❄️ : Je suis en difficulté - 5 ☀️ : Ça va, mais fragile - 10 🔥 : Je suis aligné(e) et en forme

🌡️ Le Thermomètre ZEN en 5 questions :

1. Je me sens reconnu(e) et valorisé(e) dans mon travail.



2. Je peux agir sur les aspects importants de mon poste.



3. Je ressens un bon équilibre entre charge et ressources disponibles.



4. Je perçois une ambiance de travail positive et collaborative.



5. Je me sens impliqué(e) et motivé(e) dans la réussite de l'établissement.



0 ❄️ : Je suis en difficulté - 5 ☀️ : Ça va, mais fragile - 10 🔥 : Je suis aligné(e) et en forme

🌡️ Le Thermomètre ZEN en 5 questions :

1. Je me sens reconnu(e) et valorisé(e) dans mon travail.



2. Je peux agir sur les aspects importants de mon poste.



3. Je ressens un bon équilibre entre charge et ressources disponibles.



4. Je perçois une ambiance de travail positive et collaborative.



5. Je me sens impliqué(e) et motivé(e) dans la réussite de l'établissement.



0 ❄️ : Je suis en difficulté - 5 ☀️ : Ça va, mais fragile - 10 🔥 : Je suis aligné(e) et en forme

🌡️ Le Thermomètre ZEN en 5 questions :

1. Je me sens reconnu(e) et valorisé(e) dans mon travail.



2. Je peux agir sur les aspects importants de mon poste.



3. Je ressens un bon équilibre entre charge et ressources disponibles.



4. Je perçois une ambiance de travail positive et collaborative.



5. Je me sens impliqué(e) et motivé(e) dans la réussite de l'établissement.

