

Reconnaître la valeur de son travail

Dans l'exercice précédent, vous avez identifié les différentes sources de reconnaissance que vous pouviez avoir au travail.

A ce stade, vous allez vous entraîner à considérer votre travail par vous-même afin de conserver/retrouver un niveau d'estime professionnel (= la valeur professionnelle que vous vous accordez) bénéfique pour vous.

Je vous invite à noter chaque jour toutes les actions et réalisations que vous avez menées et qui vous ont conduite :

- à résoudre un problème,
- à aider un collègue, un client, un patient, ...
- à contribuer à quelque chose d'important pour vous

L'idéal est de faire cet exercice sur plusieurs semaines jusque ça devienne naturel pour vous de valoriser votre travail et que vous l'assumiez pleinement.

Jour 1 :

Jour 2 :

Jour 3 :

Jour 4 :

Jour 5 :