

Le concept du Flow

Le FLOW est un indicateur du bien-être au travail et de bonne santé émotionnelle. L'absence de FLOW est un facteur d'épuisement professionnel. Plus les personnes sont en FLOW, moins elles souffrent des symptômes d'épuisement professionnel. Le FLOW est donc l'état optimal pour la performance en activité.

Une personne dans son FLOW a confiance en elle, est motivée par l'activité elle-même, dispose d'énergie, est persévérante, éprouve du plaisir, est créative et performante, se développe de manière optimale.

L'évaluation des talents s'appuie sur cette théorie psychologique reconnue : la théorie du FLOW de Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue, professeur à l'Université de Claremont en Californie et chercheur en psychologie positive.

En appliquant cette théorie au monde du travail, il est possible d'identifier et d'anticiper ce qu'une personne ressent lorsqu'elle exerce une activité professionnelle.

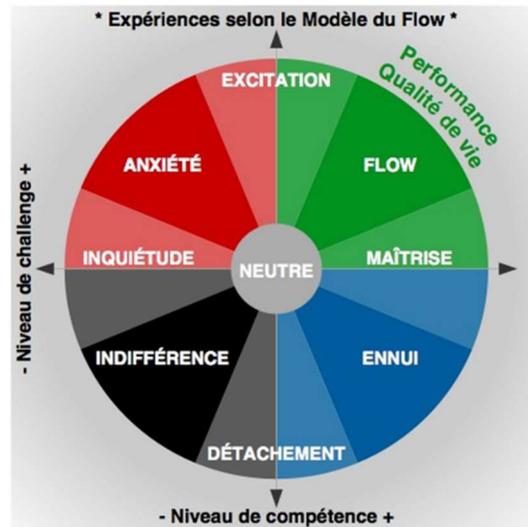
L'outil utilisé est le Bilan InterQualia™

Il s'agit d'un questionnaire (durée environ 30 minutes) complété via un lien internet. Celui-ci fait l'objet d'un debrief avec un consultant certifié.

Le Bilan interQualia™ est un questionnaire scientifiquement validé qui permet d'identifier les talents et les qualités humaines qui font les vraies différences dans la réalisation d'une activité. Il permet, pour chaque individu, d'identifier l'émotion ressentie en fonction de la réalisation d'une activité. (exemples : l'ennui pour l'utilisation des technologies, l'anxiété pour le suivi de consignes, l'excitation pour la réflexion à des problèmes complexes...).

Ce bilan permet de distinguer 9 états à savoir : Flow, Maîtrise, Ennui, Détachement, Indifférence, Inquiétude, Anxiété, Excitation et Neutre. Ce qui détermine l'un ou l'autre de ces états, c'est essentiellement le challenge perçu dans une situation et la compétence que l'on possède pour y faire face.

La figure ci-dessus situe les 9 états En cohérence avec le challenge et la compétence.



En tant qu'acteur engagé dans la vie professionnelle, cette démarche vous aide à identifier votre zone de flow et à optimiser les conditions qui génèrent chez vous de l'énergie et une forte motivation. Il est également porteur de choix en devenir dans la mesure où vous pouvez identifier les activités qui vous mettent dans le flow.

En tant qu'équipe, cette approche permet d'identifier les talents présents et les complémentarités dans l'équipe. Elle permet d'identifier les activités consommatrices d'énergie et d'y remédier collectivement, en en fin de compte d'élever le niveau de compétence globale et de performance de l'équipe.

En tant que Manager ou gestionnaire de Ressources Humaines, cette démarche vous permet de prendre en compte et de renforcer les talents des équipes et entités organisationnelles. Il est également prédictif d'une situation à risque et propose des clés pour y remédier.