

Sommaire

Préambule	9
Introduction	11
Qu'est-ce que le job crafting ?	21
Partie 1 - PRÉPARATION	31
Chapitre 1 - La motivation	33
Fausse croyance sur la motivation	34
Les quatre éléments de la motivation au travail	35
La motivation inversée	36
Les trois ressources à votre disposition pour agir	38
Chapitre 2 - L'état d'esprit	43
État d'esprit fixe vs de développement	44
Passez en mode « expérimentation »	50
Le cycle PEAR	54
Chapitre 3 - La persévérance	59
Lâchez le besoin de certitude	60
Stratégie des « petits pas » et régularité	62
Votre équipe de soutien	64
Les blocages qui vous freinent	66

Chapitre 4 - Votre plan d'action pour façonner votre job.....	71
Viser l'équilibre	72
Votre plan d'action	73
Faire la démarche à deux.....	75
Votre point de départ.....	76
Partie 2 - LA MÉTHODE SEROM	81
La méthode SEROM et ses cinq axes.....	82
Vos sources d'insatisfaction au travail	86
Quels bénéfices retirer de la démarche en fonction de vos objectifs, de votre situation ?	87
Et l'entreprise dans tout ça ?	91
Chapitre 1 - Le sens que vous donnez à votre travail.....	93
Sens vs utilité	94
Sens et connaissance de soi.....	96
Sens et poursuite d'objectifs.....	99
Le sens au quotidien	102
Chapitre 2 - Vos relations	105
Votre pouvoir d'action sur les « autres »	106
Vos relations professionnelles à la loupe	108
La gestion des limites au travail	109
Gros plan sur votre manager.....	112
La reconnaissance au travail	114
Chapitre 3 - Vos missions	119
Fiche de poste vs réalité des missions	120
Obligations et satisfaction.....	121
Les options possibles de transformation de vos missions ...	124
Besoin ou non de l'accord de votre manager	127

Chapitre 4 - Votre organisation	131
Se concentrer sur ce qui est important.....	132
Utiliser au mieux votre ressource ÉNERGIE.....	134
Utiliser au mieux votre ressource TEMPS.....	135
Bonnes pratiques d'organisation au quotidien	138
Chapitre 5 - Votre environnement de travail	141
Le travail : une des composantes de votre vie.....	142
Agencement de l'espace et style de travail.....	144
Vos conditions de travail	146
Vos activités « extraprofessionnelles »	149
Conclusion	153
Message de l'auteur	157
Bibliographie	159
Liste des exercices.....	161
À propos de l'auteur.....	163