



QUIZ MON RADAR

Je coche et j'identifie les sujets qui m'intéressent, les préoccupations que je rencontre ou ce qui pourrait me rendre vulnérable.

ÂGE :

Auto-Prévention & PERSONNES



Ca m'intéresse Ça me préoccupe C'est critique

| | | | |
|---|--|--|--|
| Bouger | | | |
| Lutter contre la sédentarité | | | |
| Bouger au travail | | | |
| Faire du sport au quotidien | | | |
| Se nourrir | | | |
| Mieux manger | | | |
| Maintenir son immunité | | | |
| Bien manger même en travail posté | | | |
| Bien manger au travail | | | |
| Dormir | | | |
| Problèmes de sommeil | | | |
| Rythmes du sommeil | | | |
| Veiller au sommeil en travail posté | | | |
| Dépendances (Alcool, Tabac, Drogues, Jeux, Travail) | | | |
| Diminuer sa consommation | | | |
| Faire le point sur sa consommation | | | |
| Maîtriser sa consommation | | | |
| Changer ses habitudes | | | |
| Signes de souffrance physique | | | |
| Mal aux yeux | | | |
| Douleurs articulaires | | | |
| Mal de dos | | | |
| Allergies | | | |
| Connaître et adapter ses postures | | | |
| Peur du changement | | | |
| Confiance en soi | | | |
| Métier en évolution | | | |
| Épuisement professionnel | | | |
| Ennui au travail | | | |
| Se sentir surmené(e) ou dépassé(e) | | | |
| Comprendre l'origine de son stress | | | |
| Gérer ses émotions | | | |
| Évoluer ou changer de travail | | | |
| Bilan de compétences | | | |
| Commencer à travailler | | | |
| Bien vieillir au travail | | | |
| Équilibre vie pro et perso | | | |
| Gérer les conflits | | | |
| Situation relationnelle critique | | | |
| Savoir déconnecter | | | |

Total

Auto-Prévention & ORGANISATIONS



Ca m'intéresse Ça me préoccupe C'est critique

| | | | |
|--|--|--|--|
| Dialoguer en équipes | | | |
| Communiquer | | | |
| Hiérarchiser l'information | | | |
| Âge et Travail | | | |
| Collectif de travail | | | |
| Accepter les différences | | | |
| Reconnaissance / Équité | | | |
| Relations dégradées au travail | | | |
| Manipulé(e) au travail | | | |
| Affirmation de soi | | | |
| Violences au travail, Harcèlement | | | |
| Bienveillance au travail | | | |
| Inclusion | | | |
| Transmettre / Éduquer | | | |
| Apprentissage | | | |
| Intégration | | | |
| Formation | | | |
| Responsabilité sociale | | | |
| Agir face à un traumatisme (óc) | | | |
| Réagir en cas de petits ou gros bobos | | | |
| Débriefing en équipe | | | |
| Valeurs au travail | | | |
| Climat social | | | |
| Tensions sociales | | | |
| Absentéisme | | | |
| Gestion de situations de crises (Coups et blessures, insultes, menaces, utilisation d'armes...) | | | |
| Comportements anormaux (Alcoolisme, angoisse, décompression...) | | | |
| Travailler seul(e) | | | |
| Travailler en open space | | | |
| Travailler la nuit | | | |
| Organiser son travail | | | |
| Rythme biologique et rythme de travail | | | |
| Télétravail | | | |
| Temps de travail | | | |
| Accélération du travail | | | |
| Droit à la déconnexion | | | |
| Besoin de calme au travail | | | |
| Connaissance et respect des règles | | | |
| Créer son entreprise | | | |
| Préparer sa retraite | | | |
| Évolution de carrière | | | |
| Préparer un départ (Grossesse, maladie, congé parental, PMA) | | | |
| Préparer un retour | | | |
| Réintégrer son travail | | | |

Total

Auto-Prévention & ENVIRONNEMENTS



Ca m'intéresse Ça me préoccupe C'est critique

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| S'adapter à chaque saison | | | |
| Exposition à la chaleur | | | |
| Se protéger du froid | | | |
| Intempéries | | | |
| Humidité | | | |
| Travail à l'extérieur | | | |
| Démarches durables et responsables | | | |
| Se déplacer autrement | | | |
| Être piéton | | | |
| Aller travailler à vélo | | | |
| Les dangers liés à la mobilité | | | |
| Droit de retrait | | | |
| Côtoyer la souffrance / la maladie | | | |
| Faire face à l'agressivité du public | | | |
| Travailler en contact public | | | |
| Exercer un métier mal aimé | | | |
| Utiliser les réseaux sociaux | | | |
| Prévenir le mal de dos | | | |
| Travailler en double écrans | | | |
| Travail sur écran | | | |
| Tunnels / égouts / sous-terrains | | | |
| Travailler debout | | | |
| Réduire la pollution sonore | | | |
| Aménager son bureau | | | |
| Environnement télétravail | | | |
| Bureau nomade | | | |
| Espace co-working | | | |
| Travailler en voiture / en camion | | | |
| Pollution intérieure / extérieure | | | |
| Amiante | | | |
| Poussières | | | |
| Pollens | | | |
| Fumées | | | |
| Lumière | | | |
| Allergies | | | |
| Rayonnements ionisants | | | |
| Ondes | | | |
| Travail en hauteur | | | |
| Gestes à connaître | | | |
| Échelles / échafaudages | | | |
| Porter lourd | | | |

Total

Mes RÉSULTATS



Ca m'intéresse Ça me préoccupe C'est critique

Auto-Prévention & **PERSONNES**

Auto-Prévention & **ORGANISATIONS**

Auto-Prévention & **ENVIRONNEMENTS**

Total



Si + de « Ça m'intéresse »
« Personnes, Organisations et Environnements » ne sont pas à un niveau critique ni préoccupant pour toi.

Mais tu es intéressé.e

Si + de « Ça me préoccupe »
Il existe dans ton travail de nombreuses préoccupations. Tu te poses des questions ou tu rencontres des problèmes.

Deviens acteur.trice de ton Auto-Prévention avec jobdevie.fr

Si + de « C'est critique »
« Personnes, Organisations et Environnements » sont à niveau critique. En tant que Professionnels Santé Travail nous te recommandons de ne pas rester seul.e et d'en parler. **Nous pouvons t'aider. Contacte ton Médecin du Travail**

Tu veux refaire **LE RADAR D'AUTO-PRÉVENTION ?**

Réalise-le en scannant le QR Code.



CULTURE AUTO-PRÉVENTION • **JOBDEVIE** ©