

Profil de Bien-être



ProfileSoft

Confiez-nous l'expertise de votre capital humain

Prénom Nom
433-4710

Rapport #00LCGW
2020-12-14

Table des matières

Page

3	Préambule
4	Attitudes et tendances
5	Aperçu du bien-être
6	Habitudes alimentaires
7	Condition physique
8	Surmenage
9	Environnement favorable
10	Bien-être, Carrière et Développement

Préambule

L'information fournie dans ce rapport est à titre indicatif seulement et ne saurait remplacer la consultation de professionnels de la santé.

Les indicateurs de bien-être qui y sont décrits sont en fonction de votre auto-évaluation à l'aide du questionnaire « Mode de vie », et ne doivent en aucun cas être considérés comme un diagnostic de votre état de santé. D'ailleurs il est à noter que ces indicateurs peuvent varier considérablement dans le temps, au fur et à mesure que les habitudes de vie changent.

Avant de prendre toute décision de nature médicale ou pour toute question concernant votre état de santé veuillez vous adresser à un professionnel de la santé qualifié.

Attitudes et tendances

Vos réponses au questionnaire ProfileSoft sont compatibles avec celles de la population et vos résultats sont jugés valides en fonction des normes établies.

- Vous êtes positif et entreprenant dans des situations spécifiques. Vous êtes déterminé à atteindre les objectifs qu'on vous impose. Vous vous montrez compétitif face à vos propres standards de performance.
- Vous êtes obstiné, increvable et déterminé. Vous recherchez des situations qui comportent des défis.
- Vous avez besoin de responsabilités pour performer. Vous êtes déterminé et exigeant.
- Vous aimez les interactions et les contacts individuels. Vous êtes agréable, aimable, sincère et plein d'entrain.
- Vous êtes réaliste et pratique. Vous êtes stimulé par les aspects pratiques du travail, par opposition aux aspects purement théoriques.

Aperçu du Bien-être

Contrôle de soi

Vous êtes tout à fait capable de contrôler ce qui vous arrive. Vous êtes assez confiant pour accepter la critique constructive. Vous assumez vos responsabilités à l'égard de votre performance au travail et de vos actions personnelles.

Résistance au stress

Vos réponses indiquent que vous êtes très bien et en bon équilibre actuellement, autant dans votre emploi que dans votre vie privée.

Habitudes alimentaires

Vous avez très peu de bonnes habitudes alimentaires. Une aide professionnelle vous permettrait de modifier votre diète de façon à améliorer votre bien-être, votre productivité et votre espérance de vie. Une diète adéquate aide à prévenir :

- les maladies cardio-vasculaires;
- les problèmes de poids; et
- les désordres intestinaux.

Condition physique

Vous avez de très bonnes habitudes et maintenez un bon niveau de bien-être physique. Vous devez continuer à donner de l'importance à votre santé physique et, de façon générale, à votre bien-être personnel. Un style de vie sain comprend :

- de l'activité physique régulière;
- des habitudes sécuritaires au volant et dans la pratique des sports; et
- une attention particulière à la santé physique.

Surmenage

Vous semblez montrer plusieurs symptômes de surmenage. Vous devriez analyser les causes de ces symptômes et vous fixer des objectifs réalisables pour changer votre façon d'agir. Si le stress est bien contrôlé, cela peut :

- réduire les malaises physiques;
- diminuer les sentiments de frustration et d'irritabilité;
- favoriser les attitudes positives; et
- améliorer la performance au travail.

Aperçu du Bien-être (suite)

Habitudes alimentaires	A vérifier	Satisfaisant
■ Cholestérol	X	
■ Sucre	X	
■ Calories	X	
■ Sel	X	
■ Fibres		X

■ Cholestérol

Vos habitudes alimentaires indiquent une très grande consommation d'aliments riches en cholestérol et en graisses saturées. Éviter ce type de nourriture aide à prévenir les maladies du système circulatoire et le cancer du côlon. Une aide professionnelle pourrait vous aider à choisir les graisses non-saturées et à réduire la concentration totale de graisse dans votre régime alimentaire.

■ Sucre

Vous consommez une très grande quantité de sucre raffiné. Réduire cette consommation diminue les risques de diabète, le gain de poids, les sensations d'irritabilité et les maux de tête. Une action immédiate serait avantageuse pour vous apprendre à réduire votre consommation d'aliments riches en sucre.

■ Calories

Votre consommation de calories est excessive et peut entraîner un gain de poids. Le contrôle du poids réduit les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques, procure une meilleure image de soi et augmente le potentiel physique. Vous devriez modifier cette habitude alimentaire pour prévenir le gain de poids.

■ Sel

Vous consommez trop d'aliments à haute teneur en sel. L'excès de sel est relié à l'hypertension, aux risques de thrombose cérébrale et aux maladies du cœur. Vous devez éviter les aliments riches en sel et en réduire l'utilisation dans la préparation et l'assaisonnement des repas.

■ Fibres

Vous consommez beaucoup de fibres alimentaires. Les fibres peuvent prévenir le cancer du côlon, les maladies coronariennes, la constipation et autres désordres de l'estomac et des intestins. Vous devez continuer à manger des aliments riches en fibres.

Aperçu du Bien-être (suite)

Condition physique

- Activité physique
- Sécurité sportive
- Soins personnels
- Prévention

A vérifier

Satisfaisant

X
X
X
X

■ Activité physique

Vous avez la bonne habitude de faire de l'activité physique régulièrement. L'activité physique régulière réduit les risques de maladies du coeur, prévient l'excès de poids et améliore la capacité à contrôler le stress. Vous profitez sûrement de cette bonne habitude.

■ Sécurité sportive

Vous accordez de l'importance à la sécurité lors de la pratique d'activités physiques et sportives. Des habitudes sécuritaires évitent la fatigue exagérée, les courbatures, les blessures sérieuses, les absences au travail et permettent d'apprécier les activités de loisirs. Votre intérêt pour la sécurité vous permet de bénéficier au maximum de vos activités.

■ Soins personnels

Vous démontrez d'excellentes habitudes par rapport à votre santé physique. Prendre soin de soi peut éviter des problèmes de santé majeurs, des dépenses et souffrances inutiles, des pertes de temps et du stress exagéré. Maintenir vos bonnes habitudes vous aide à exploiter tout votre potentiel physique.

■ Prévention

Vous accordez de l'importance à la sécurité en général. Une attitude préventive peut diminuer le stress, sauver des vies, prévenir l'invalidité, réduire les paiements et primes d'assurance. Vous devez maintenir cette attitude et chercher des façons d'améliorer votre sécurité et celle des autres.

Aperçu du Bien-être (suite)

Surmenage

- Fatigue physique
- Fatigue au niveau émotif
- Fatigue au travail

	A vérifier	Satisfaisant
Fatigue physique	X	
Fatigue au niveau émotif		X
Fatigue au travail	X	

■ Fatigue physique

Vous éprouvez beaucoup de symptômes physiques liés au surmenage. Un bon contrôle du stress permet d'éviter les malaises physiques tels que fatigue exagérée, tension musculaire, estomac dérangé, maux de tête et maux de dos. Vous devez consulter un spécialiste pour analyser les causes de vos malaises physiques, et apporter les changements nécessaires pour vous sentir mieux, améliorer votre performance et éviter les maladies sérieuses.

■ Fatigue au niveau émotif

Vous ne semblez pas éprouver de symptômes émotifs liés au surmenage. Le bien-être émotif est nécessaire pour que l'individu puisse satisfaire ses besoins d'actualisation, d'estime de soi et d'interaction sociale. Votre niveau de bien-être émotif favorise l'utilisation de votre potentiel intellectuel.

■ Fatigue au travail

Vous démontrez au travail quelques attitudes ou agissements indicateurs de surmenage. Se fixer des buts réalistes et planifier son temps efficacement peut améliorer la satisfaction au travail, la performance, l'assiduité et le moral. Vous devez analyser vos attitudes face au travail, identifier vos priorités et vous fixer des objectifs réalistes.

Environnement favorable

- Une situation de travail qui offre la possibilité d'un développement progressif de vos aptitudes en planification du temps et des activités. Un emploi où les talents sont fortement valorisés.
- Une situation où il y a des occasions de relever des défis. Un travail où on vous récompense financièrement en proportion des efforts que vous devez fournir pour réussir. Un travail où vous démontrez vos habiletés à atteindre des résultats à court terme.
- Un emploi où la supervision permet d'acquérir et de développer de l'autonomie. Un travail où on doit assumer des responsabilités pour performer.
- Un travail où vous développez de nombreux contacts. Un emploi qui exige et demande d'exécuter des tâches avec des gens. Un milieu où vous avez constamment du « feedback » grâce à la réaction des gens.
- Un milieu de travail où l'apprentissage est pratique. Un emploi où les tâches ont des applications concrètes et qui comporte peu d'exigences sur le plan conceptuel.

Bien-être, carrière et perfectionnement

Visitez notre site à

www.monprofil.ca



Profil de Bien-être

Comment faire face au stress imposé, garder la maîtrise de soi et se ressourcer, tout en performant. Obtenez votre **Profil de Bien-être** (rapport de 7 à 10 pages)

Profil de Carrière

Vous voulez faire le point et obtenir des exemples d'emplois appropriés à votre profil? Commander votre **Profil de Carrière** (rapport de 7 à 10 pages)

Profil de Perfectionnement

Vous voulez vous perfectionner pour augmenter votre performance au travail? Obtenez votre plan de perfectionnement. Vous avez le choix entre les profils suivants:

- **Perfectionnement - Vente et Marketing** (rapport de 14 à 17 pages)
- **Perfectionnement - Gestion et Supervision** (rapport de 14 à 17 pages)
- **Perfectionnement - Communication et Planification** (rapport de 14 à 17 pages)

Pour commander

:

1. <http://www.monprofil.ca>
2. Accédez à **Votre dossier** (nom d'utilisateur et mot de passe)
3. Choisissez le rapport approprié dans la liste de rapports disponibles
4. Payez par carte de crédit sécurisée en ligne

