

Profil de Bien-être



ProfileSoft

Confiez-nous l'expertise de votre capital humain

**Nom Prénom**

**Rapport #0003ad  
2003-12-15**

[www.profilessoft.ca](http://www.profilessoft.ca)

# Table des matières

## Page

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

## Attitudes et tendances

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

- Vous êtes très attentive aux autres, calme et aimable. Vous recherchez l'harmonie et la détente. Vous réagissez bien à un environnement structuré où vous savez ce qu'on attend de vous.
- Vous êtes fidèle, prévisible et fiable. Vous aimez pouvoir vous consacrer aux tâches qui vous sont d'une importance véritable.
- Vous avez besoin d'une autonomie d'action minimale pour démontrer votre initiative. Vous êtes efficace dans un groupe bien organisé..
- Vous aimez les interactions sociales mais vous préférez des contacts personnels avec une équipe restreinte.
- Vous êtes prudente et réaliste. Les défis intellectuels vous attirent seulement s'ils ont une utilité concrète.

# Aperçu du Bien-être

## Contrôle de soi

Vous vous croyez apte à contrôler ce qui vous arrive par le biais de vos efforts individuels. Vous avez un bon niveau de confiance en vous.

## 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 peu de bonnes habitudes alimentaires. Vous devez modifier vos habitudes alimentaires 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 démontrez peu d'intérêt pour votre bien-être physique. Vous devriez accorder plus d'importance à votre bien-être physique. Des habitudes de vie saines contribuent à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, à améliorer l'image de soi et le rendement au travail. Un style de vie sain nécessite :

- 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

- Cholestérol
- Sucre
- Calories
- Sel
- Fibres

### A vérifier

### Satisfaisant

X	
X	
	X
X	
X	

#### ■ Cholestérol

Vos habitudes alimentaires indiquent que vous consommez une grande quantité d'aliments riches en cholestérol et en graisses saturées. Éviter ces aliments peut aider à réduire les risques de maladies du système circulatoire et le cancer du côlon. Vous devriez apprendre à choisir des aliments composés de graisses non-saturées afin de diminuer l'apport en graisse dans votre alimentation.

#### ■ Sucre

Votre consommation de sucre raffiné est élevée. Réduire la consommation de sucre diminue les risques de diabète, le gain de poids, les sensations d'irritabilité et les maux de tête. Vous devez apprendre à réduire votre consommation d'aliments riches en sucre.

#### ■ Calories

Vos bonnes habitudes alimentaires vous permettent d'éviter le gain de poids. Le contrôle du poids réduit les risques de maladie, procure une meilleure image de soi et augmente la productivité. Vous évitez la suralimentation.

#### ■ 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 mangez très peu d'aliments contenant des fibres. L'apport des fibres dans la diète prévient le cancer du côlon, les maladies coronariennes, la constipation et autres désordres de l'estomac et des intestins. Vous devez inclure dans votre diète plus d'aliments contenant des fibres tels des céréales, du pain de blé entier et des légumes.

## Aperçu du Bien-être (suite)

### Condition physique

- Activité physique
- Sécurité sportive
- Soins personnels
- Prévention

A vérifier

Satisfaisant

X  
X  
X

X

### ■ Activité physique

Vous faites de l'activité physique assez régulièrement. L'activité physique régulière est une bonne façon de réduire les risques de maladies du cœur, d'éviter l'excès de poids et d'améliorer la capacité à contrôler le stress de tous les jours. Vous devez maintenir cette bonne habitude.

### ■ Sécurité sportive

Vous montrez peu d'intérêt pour la sécurité lors 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. Vous devriez trouver le moyen de participer à des activités physiques ou sportives de façon sécuritaire et progressive.

### ■ Soins personnels

Vous ne montrez pas d'intérêt pour 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. Vous devriez vous occuper davantage de vos besoins physiques et corriger vos habitudes pour profiter d'une meilleure santé.

### ■ Prévention

Vous montrez peu d'intérêt pour 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 devriez apprendre l'importance de veiller à votre sécurité et à celle des autres.

## Aperçu du Bien-être (suite)

### Surmenage

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

A vérifier

Satisfaisant

X

X

X

#### ■ Fatigue physique

Vous éprouvez beaucoup de symptômes physiques reliés 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 éprouvez plusieurs symptômes émotifs reliés au surmenage. Améliorer le bien-être émotif peut réduire certains sentiments négatifs tels que la diminution de l'estime de soi, la dépression, le retrait social et la frustration. Il faut découvrir les causes de ces sentiments pour améliorer votre qualité de vie professionnelle et personnelle.

#### ■ 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 bien structurée. Un emploi où les objectifs sont bien établis et bien définis. Un travail qui permet d'entrer en contact avec des collègues sur une base journalière. Un travail où il y a du suivi et de la rétroaction.
- Une situation où il y a un minimum d'activités variées supportées par des tâches spécifiques. Un emploi qui permet d'investir vos énergies à des causes. Un travail où il y a un mérite à accroître une qualité de vie. Un milieu de projets à long terme.
- Un travail où il y a un équilibre entre travailler seul et travailler en équipe. Un milieu où il y a une possibilité de temps en temps d'apporter des éléments innovateurs qui démontrent votre initiative personnelle.
- Un travail où il y a un peu d'interactions personnelles. Un emploi qui met l'emphase juste assez sur les interactions avec les gens.
- Un milieu de travail où il y a un peu d'apprentissage technique. Un travail qui requiert des connaissances techniques, mais où les applications sont pratiques.



# Bien-être, carrière et perfectionnement

Visitez notre site à  
[www.monprofil.ca](http://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