



TABLEAU DE BORD SANTÉ DE

# l'entrepreneur

« L'équilibre des sphères »



## Ma santé

Comment évaluez-vous votre état de santé global aujourd'hui ?

1 Très Mauvais 2 Mauvais 3 Moyenne 4 Bonne 5 Très Bonne

/5

Pensez-vous dormir suffisamment ?

1 Non 2 Non plutôt pas 3 Oui mais je suis fatigué 4 Oui souvent 5 Oui tout à fait

/5

Faites-vous attention à l'équilibre de votre alimentation ?

1 Non 2 Non plutôt pas 3 Je n'ai pas le temps 4 Oui plutôt 5 Oui tout à fait

/5

Pratiquez-vous une activité physique légère 30 minutes /jour ?

1 Jamais 2 Rarement 3 1/2 fois/semaine 4 3/5 fois/semaine 5 Tous les jours

/5

Faites-vous un bilan de santé en médecine générale une fois par an et

Connaissez-vous les valeurs de votre tension artérielle ? Oui <sup>2.5</sup> - Non <sup>0</sup>

Consultez-vous votre dentiste une fois par an ? Oui <sup>2.5</sup> - Non <sup>0</sup>

/5

### TOTAL

/25



## Vie privée

Comment estimez-vous l'équilibre entre vos engagements professionnels et privés ?

1 Très Mauvais 2 Mauvais 3 Moyenne 4 Bon 5 Très Bon

/5

Êtes-vous satisfait de votre vie sociale, en dehors du travail ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Êtes-vous satisfait de votre habitat et environnement de vie (espace-mobilité) ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Vous accordez-vous au moins un jour par semaine sans travailler ?

1 Jamais 2 Rarement 3 Souvent 4 Très souvent 5 Toujours

/5

Combien de semaines de vacances avez-vous pris l'année passée ?

0 Aucune 1 1 semaine 2 2 semaines 3 3 semaines 4 4 semaines

5 5 semaines et plus

/5

TOTAL

/25



## Vie professionnelle

Quel est le niveau de satisfaction globale de votre vie professionnelle ?

1 Très Mauvais 2 Mauvais 3 Moyenne 4 Bon 5 Très Bon

/5

Êtes-vous satisfait de votre gestion administrative ?

1 Non 2 Non plutôt pas 3 De temps en temps 4 Oui souvent 5 Oui tout à fait

/5

Êtes-vous satisfait de votre carnet de commandes à 6 mois ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Êtes-vous satisfait de l'état de votre trésorerie ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Au cours des derniers mois, vous êtes-vous senti débordé par vos clients ou votre personnel ?

1 Oui 2 Oui souvent 3 De temps en temps 4 Non rarement 5 Jamais

/5

TOTAL

/25



## Évaluation de mon projet

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de l'évolution de votre projet par rapport à votre vision initiale et vos valeurs ?

/5

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

Quel est votre taux de satisfaction par rapport à la santé financière de votre projet ?

/5

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de la rentabilité de votre projet ?

/5

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

Prenez-vous du temps pour réfléchir à l'évolution de votre projet ?

/5

1 Jamais 2 Rarement 3 1/2 fois/semaine 4 3/5 fois/semaine 5 Tous les jours

Prenez-vous le temps de diversifier votre offre de service/produit afin de continuer à innover ?

/5

1 Jamais 2 Rarement 3 Souvent 4 Très souvent 5 Toujours

**TOTAL**

**/25**



## Environnement

Êtes-vous satisfait des moyens dont vous disposez pour travailler sur votre projet ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Comment considérez-vous le temps consacré à vos déplacements ?

1 Un cauchemar 2 Un contretemps 3 Une nécessité 4 Une occasion de se distraire

/4

L'évolution du cadre législatif a un impact sur votre activité.

1 Pas du tout d'accord 2 +/- d'accord 3 Tout à fait d'accord

/3

Le marché dans lequel évolue votre activité est stable.

1 Pas du tout d'accord 2 +/- d'accord 3 Tout à fait d'accord

/3

Êtes-vous satisfait de la sécurité informatique de votre activité ?

1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de la sécurité de votre environnement de travail

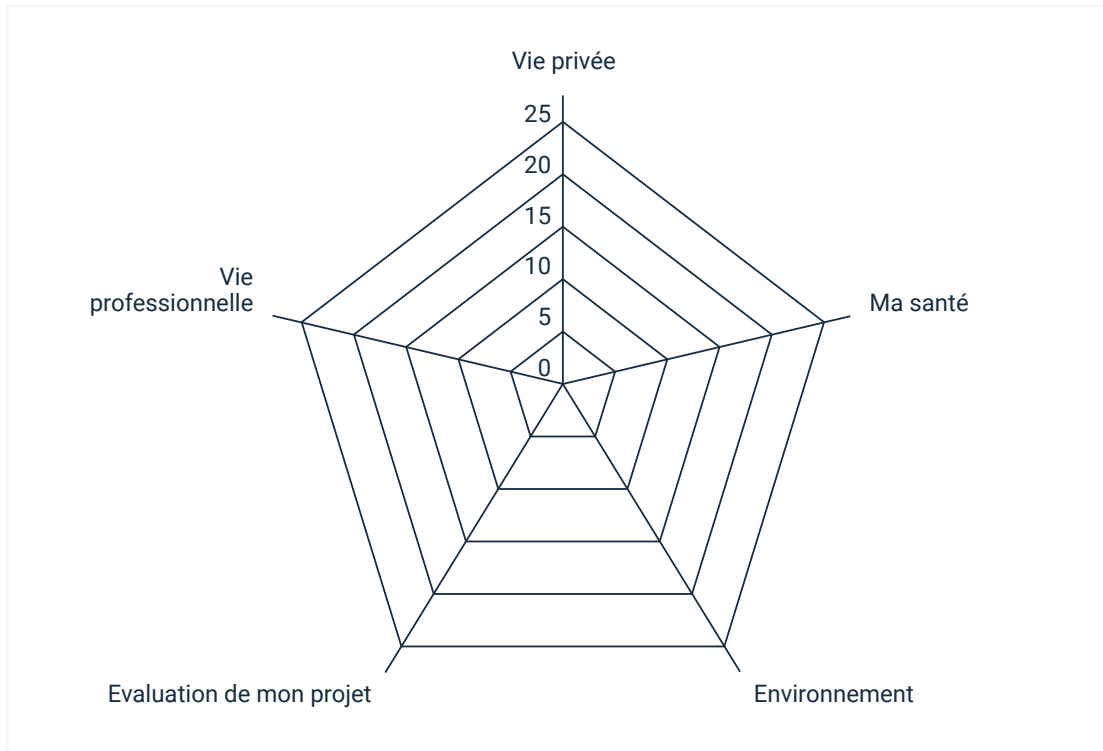
1 Pas du tout satisfait 2 +/- Satisfait 3 Satisfait 4 Content 5 Très content

/5

TOTAL

/25

## Où en est mon équilibre ?



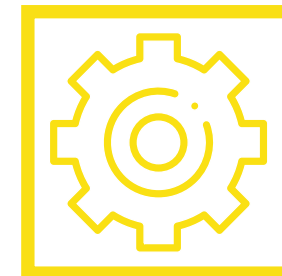
Chaque projet évolue dans un environnement spécifique. Suivant votre produit ou service, il y a lieu d'organiser une veille administrative pour s'adapter aux réglementations, à l'évolution des normes, à la concurrence, etc. N'hésitez pas à faire le point une fois par semestre.

### Actions

*Avant la prochaine évaluation, dans 6 mois, date (... /... /...),  
je vais travailler les points suivants :*

1. ....
2. ....
3. ....

# MANUEL D'UTILISATION DE L'OUTIL

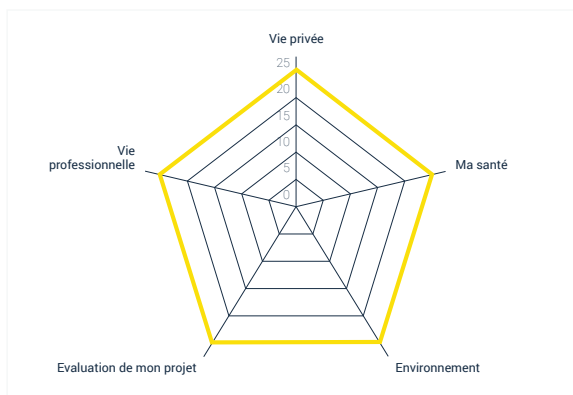


**1. Faire le bilan de l'état de santé global de l'entrepreneur :** Commencez par faire le test du tableau de bord santé ; sphère par sphère, répondez à chaque question, en notant vos résultats au fur et à mesure.

**2. Visualiser les résultats :** Une fois le test réalisé, reportez sur le graphique les résultats obtenus pour chaque sphère. Le graphique en « radar » obtenu vous permet de visualiser l'articulation entre les différents points clés de votre santé.

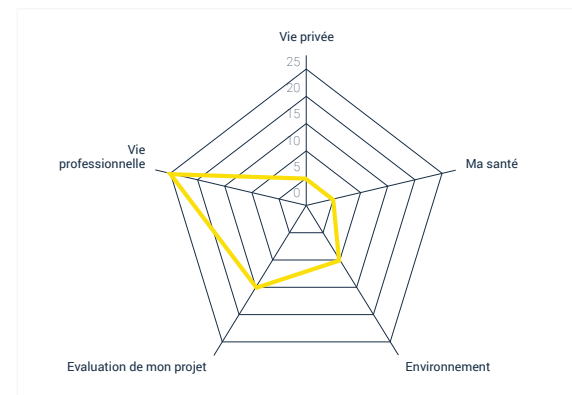
**3. Évaluer les (dés)équilibres entre les différentes sphères :** Quelles sont vos points forts ? Quelles sont vos faiblesses ? Avez-vous tendance à négliger l'une ou l'autre sphère ? A quelle sphère devriez-vous porter plus d'attention, afin de retrouver un équilibre satisfaisant ?

- L'équilibre parfait : Plus les résultats de l'entrepreneur seront élevés pour l'ensemble des sphères, plus celui-ci se rapprochera de l'équilibre parfait. En effet, celui-ci s'obtient en atteignant les 25 points pour chacun des points d'attention.



A noter : l'équilibre parfait n'existe pas

- Repérer un déséquilibre : Plus le score d'une sphère sera faible, plus celle-ci sera marquée par un déséquilibre et nécessitera la prise d'actions concrètes.



- 4. Lister une série de solutions :** A mettre en action d'ici les 6 prochains mois pour maintenir, consolider ou retrouver l'équilibre entre les sphères.



## La santé : un capital immatériel

Pour assurer le succès de l'entreprise à long terme, investir dans la santé et le bien-être se révèle être une stratégie payante.

Mais prendre soin de soi ne veut pas dire seulement soigner les symptômes lorsqu'ils se présentent. Une approche globale et préventive protège la santé de l'entrepreneur, renforce sa capacité de résistance et l'aide à construire une entreprise durable.

# ACCOMPAGNER L'ÉVALUATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DE L'ENTREPRENEUR



S'articulant autour de 5 sphères d'équilibre, le tableau de bord est un outil permettant d'évaluer les points clés de la santé de l'entrepreneur, au quotidien.

Grâce au tableau de bord santé vous pouvez faire le bilan de l'état de santé global de votre interlocuteur. Le principe est simple : visualiser les (dés)équilibres grâce à un test de 26 questions réparties en 5 catégories : santé, vie privée, vie professionnelle, évaluation du projet et environnement.

Ensuite, sur base des résultats obtenus, vient le moment pour votre interlocuteur de lister et d'appliquer les actions-ressources qu'il propose, pour maintenir ou retrouver l'équilibre.

En faisant le point tous les 6 mois, la démarche devient naturelle et l'équilibre des sphères se maintient !



## Comment intégrer cet outil à votre pratique ?

L'accompagnement vise principalement à faire prendre conscience à la personne de certains risques pour la santé, liés aux habitudes de vie.

- En coaching individuel, en direct ou en vidéo, expliquez l'outil en quelques mots puis commencez l'exercice avec votre interlocuteur en lui posant les questions et en notant ses résultats pour chaque question. Réalisez ensuite ensemble le graphique « radar » et discutez des actions à mettre en place, pour maintenir ou retrouver l'équilibre.
- En coaching de groupe, expliquez l'outil en quelques mots puis commencez l'exercice en groupes de 2 personnes, chacun à son tour, puis en partage collectif pour mutualiser les ressources.