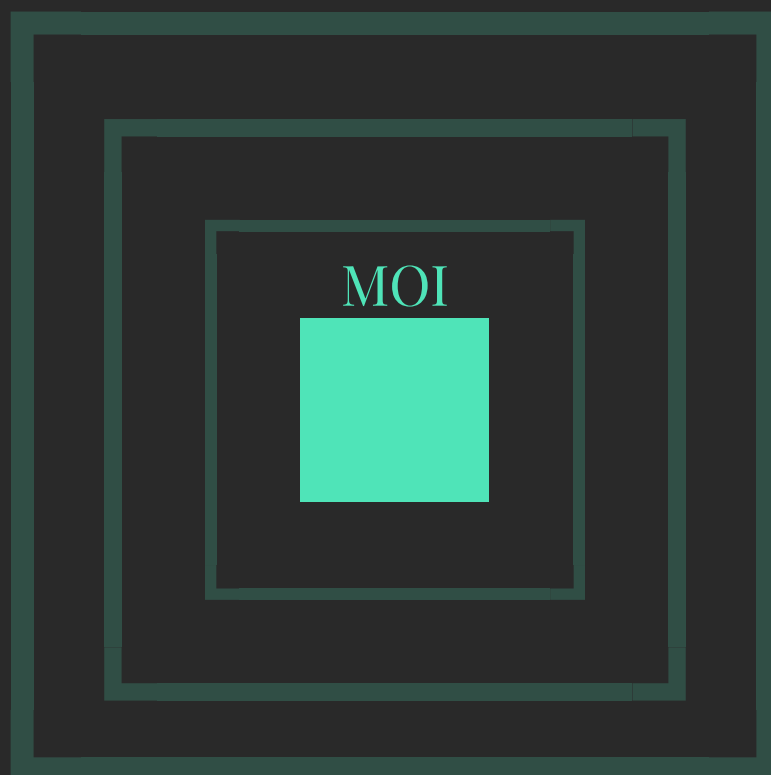




Realisation du X





Pour nous permettre de **connaître vos compétences et centres d'intérêts**, nous proposons à tous nos collaborateurs de réaliser leur « X ».

Le « X » est un **outil de connaissance de soi** qui permet de définir les tâches dans lesquelles nous sommes les plus heureux et efficaces et inversement.

Les rôles au sein d'Orth'up sont définis en fonction du « X » de chacun. Cela nous permet d'être aligné au mieux sur nos motivations profondes afin d'être épanoui dans notre cadre professionnel et privé. C'est pourquoi nous trouvons essentiel de le réaliser chaque année.

Comment réaliser son « X » ?

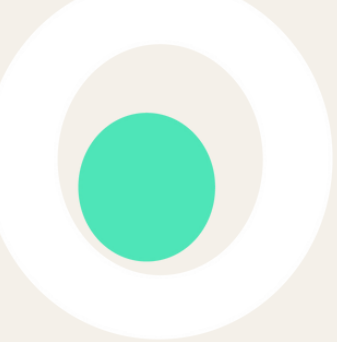
1. **Lister** toutes les tâches réalisées sur une semaine (professionnelles et privées).
2. **Regrouper** les tâches qui se recoupent sous une seule dénomination.
3. **Organiser** les groupements sur le « X » en fonction de nos affinités avec ceux-ci :

- **J'aime et je suis bon** : zone d'excellence qui doit correspondre à minimum 60% de mon temps;
- **J'aime et je ne suis pas bon** : zone d'intérêt où j'ai envie de développer mes compétences pour qu'elles se retrouvent un jour dans « j'aime et je suis bon ». Idéalement 10-30% de mon temps;
- **Je n'aime pas mais je suis bon** : zone de compétences dans laquelle je ne suis pas épanoui. Idéalement 10 % de mon temps.
- **Je n'aime et je ne suis pas bon** : zone dans laquelle je n'ai pas envie de développer de compétences, car les sujets ne me plaisent pas. Idéalement, déléguer cette zone ou y consacrer au maximum 5 à 10 % de mon temps.

N.B: Plus les tâches sont hautes sur le curseur "j'aime", plus l'intérêt est fort pour cette tâche et inversement.

Plus les tâches sont à droite sur le curseur "je suis bon", plus je me considère comme compétent pour cette tâche et inversement.

Sur la **page suivante** vous trouverez en **exemple** le « X » de Nicolas afin de vous en inspirer. Vous y trouverez aussi un « X » vierge au couleur d'Orth'up, si vous désirez **réaliser le votre**, il vous suffit de réaliser une **capture d'écran** et de le compléter.



JE ME
DÉVELOPPE

JE SUIS SUR
MON X

J'aime

Transmettre des connaissances

Remettre mes croyances en question/Introspection Développer mes connaissances

Sport

Famille

Lire

Elaborer des processus de gestion

Optimiser et mettre du sens dans les processus de soin

Clinicien

Comprendre/Analyser des situations

Vulgariser de l'information scientifique

Recherche scientifique

Je ne suis pas
bon

Je suis bon

Organisation/Planification d'événements

Processus économiques et finances

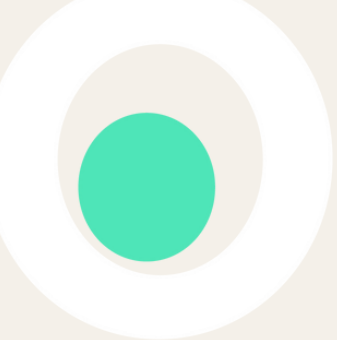
Utilisation d'outils de bureautique numérique

Administratif et secrétariat

JE DÉLÈGUE

J'AIDE MON
ORGANISATION

J'aime pas



JE ME
DÉVELOPPE

J'aime

JE SUIS SUR
MON X



**Je ne suis pas
bon**

Je suis bon

JE DÉLÈGUE

J'aime pas

J'AIDE MON
ORGANISATION