COCORECO

Comportement

Rapport de développement personnel

Participant exemple

06/11/2026

Explorez comment vos compétences, votre motivation et les conditions de travail influencent vos comportements. Repérez ce qui freine le changement et les appuis utiles. Le rapport transforme vos réponses en repères clairs et en expériences comportementales réalisables.

Un outil de développement personnel à questions originales, inspiré de modèles publiés. Reliez les résultats à votre contexte professionnel et utilisez le rapport pour réfléchir, dialoguer et pratiquer de façon ciblée.

RAPPORT EXEMPLE · RÉSULTATS FICTIFS

Synthèse en un coup d'œil

Vos réponses montrent les pratiques que vous mobilisez davantage et les pistes à approfondir. Reliez les résultats à des exemples récents de votre quotidien.

Thèmes relativement plus présents

Temps et moyens (80.0/100) · Habitudes et impulsions (80.0/100)

Thèmes à approfondir

Soutien social (30.0/100) · Connaissances et compréhension (30.0/100)

Il s'agit de différences relatives à ce profil. Choisissez une priorité selon sa pertinence, le contexte et des exemples.

Votre première étape concrète

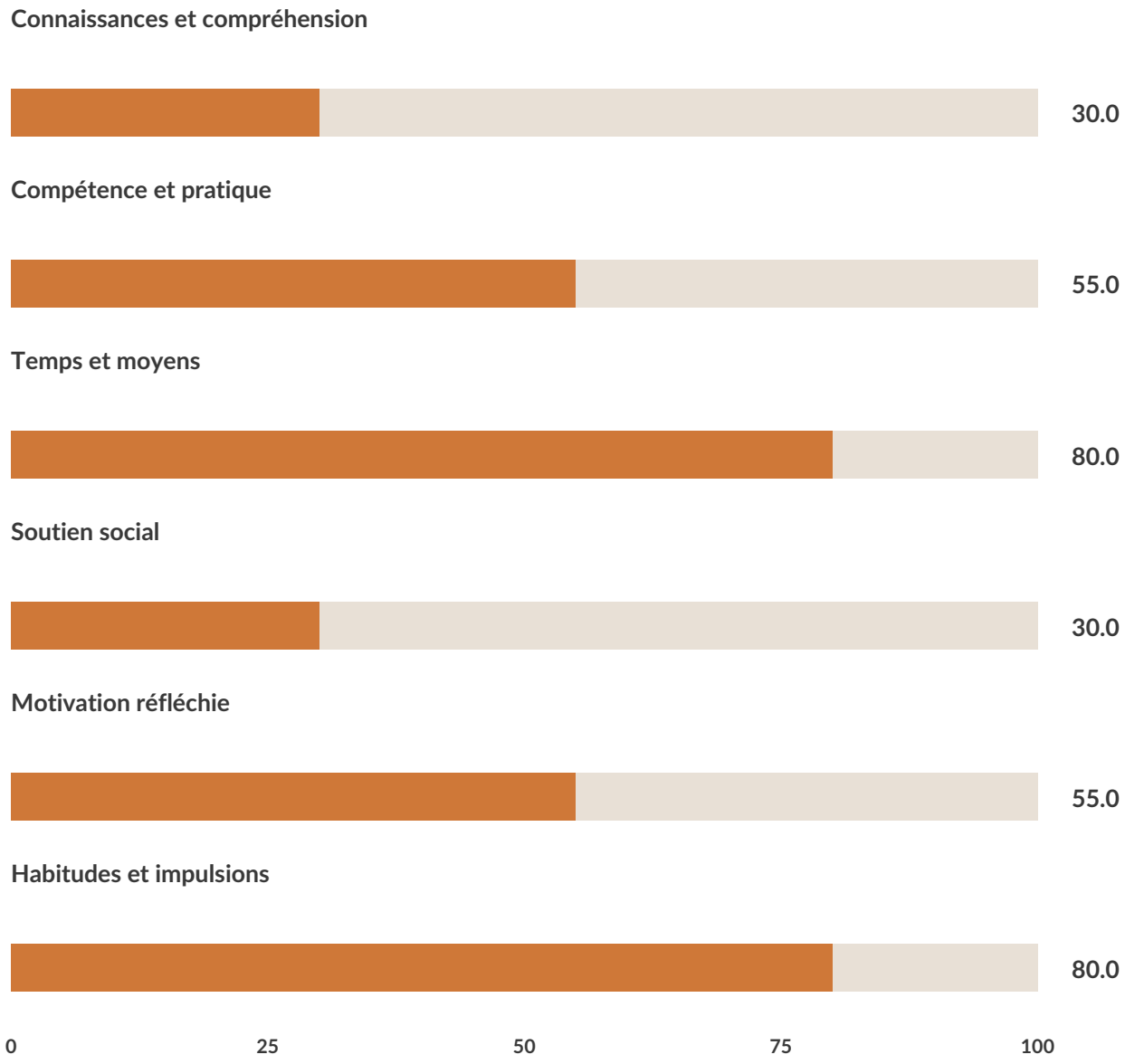
Décrivez un comportement souhaité avec un exemple concret.

Sous 7 jours : essayez une action. Après 2 semaines : examinez son effet à partir d'un exemple concret.

Question de dialogue : que reconnaissez-vous, qu'est-ce qui vous surprend et quel exemple apporte la nuance nécessaire ?

Votre profil

Réponses pondérées transformées de 1-5 en 0-100. Une autoévaluation, pas une mesure objective ou un percentile.



Approfondir chaque thème

Connaissances et compréhension · 30.0/100 · SD 10.0

Comprendre le comportement visé.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Décrivez un comportement souhaité avec un exemple concret.

Compétence et pratique · 55.0/100 · SD 10.0

Pouvoir agir et apprendre.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Exercez une petite étape et demandez un retour précis.

Temps et moyens · 80.0/100 · SD 10.0

Possibilités pratiques dans le contexte professionnel.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Réservez dix minutes et préparez l'outil nécessaire.

Soutien social · 30.0/100 · SD 10.0

Espace et soutien apportés par autrui.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Demandez à un collègue un accord de soutien concret.

Motivation réfléchie · 55.0/100 · SD 10.0

Sens, intention et réflexion.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Reliez le comportement visé à une valeur personnelle.

Habitudes et impulsions · 80.0/100 · SD 10.0

Repérer et ajuster les schémas automatiques.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Préparez une règle « si... alors... » pour un déclencheur habituel.

Trois suggestions de pratique du modèle

Proposition fondée sur les trois scores descriptifs les plus bas. Vérifiez l'adéquation avec votre besoin.

1. Connaissances et compréhension

Décrivez un comportement souhaité avec un exemple concret.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

2. Soutien social

Demandez à un collègue un accord de soutien concret.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

3. Compétence et pratique

Exercez une petite étape et demandez un retour précis.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

Méthode et sources

60 questions · passation individuelle

COM-B : capacité, opportunité et motivation. Items professionnels originaux.

Un outil de développement personnel à questions originales, inspiré de modèles publiés. Reliez les résultats à votre contexte professionnel et utilisez le rapport pour réfléchir, dialoguer et pratiquer de façon ciblée.

Michie, van Stralen & West (2011) - COM-B

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3096582/

West & Michie - COM-B

https://www.com-b.org/

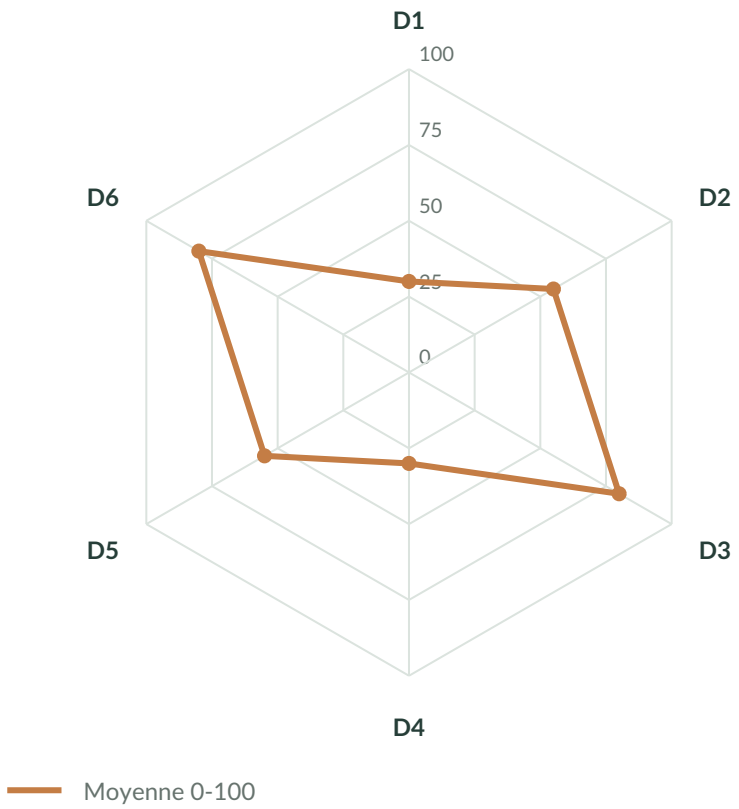
Appuyez les décisions importantes sur plusieurs sources et un accompagnement professionnel.

Profil global

n=1 | Échelle 0-100 | Modèle assessment-standard-60-v1

Invités: 1 | 100%

Lisez moyenne et dispersion ensemble, avec des exemples professionnels concrets.

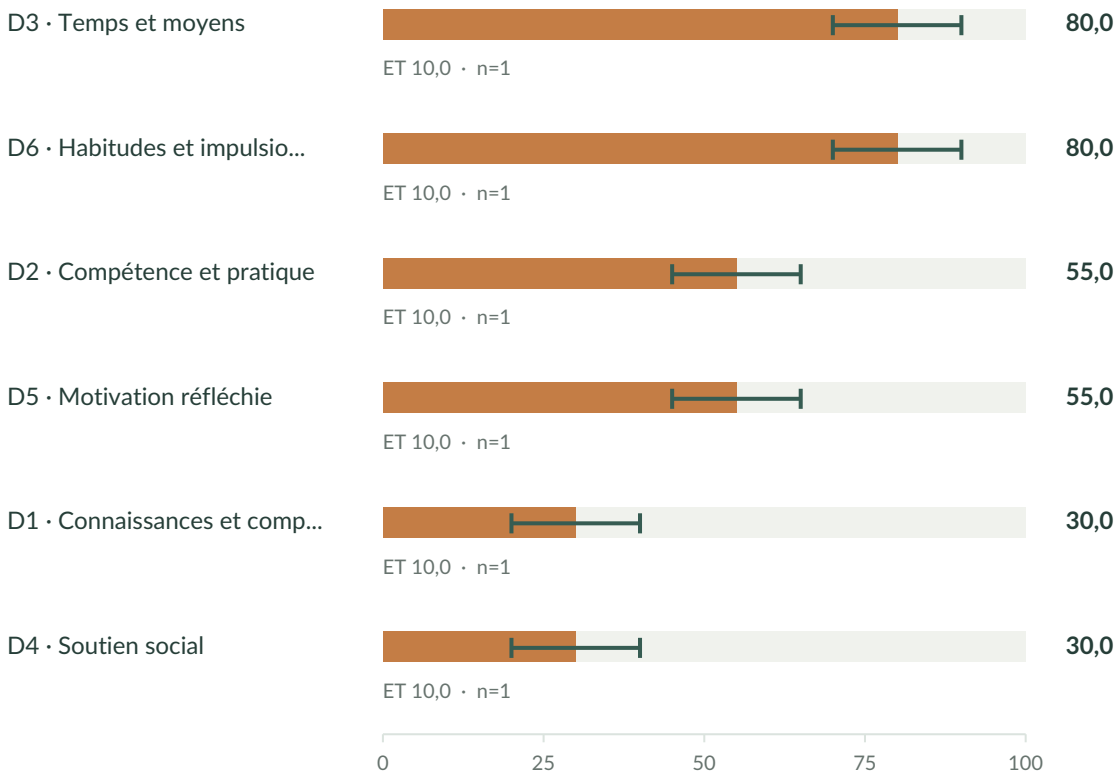


Ordre des axes fixe. Comparez les scores, pas la surface du radar. Codes D : voir le tableau.

Moyenne et dispersion par domaine

Code / domaine	Moyenne	ET	n
D1 | Connaissances et compréhension	30,0	10,0	1
D2 | Compétence et pratique	55,0	10,0	1
D3 | Temps et moyens	80,0	10,0	1
D4 | Soutien social	30,0	10,0	1
D5 | Motivation réfléchie	55,0	10,0	1
D6 | Habitudes et impulsions	80,0	10,0	1

Points forts et développement



Moyennes décroissantes. Traits = moyenne +/- 1 écart-type, limités à l'échelle ; aucun intervalle de confiance ni test de significativité. Fort relatif ne signifie pas suffisant ; bas ne signifie pas déficit.

n = 1 personne. L'écart-type est la dispersion pondérée des items du domaine, pas entre personnes ni une mesure de fiabilité.

Répartition et dispersion



Couleurs 1-5 : réponses notées après inversion. Items, pas personnes.

Domaine	1	2	3	4	5
D1	0	8	2	0	0
D2	0	0	8	2	0
D3	0	0	0	8	2
D4	0	8	2	0	0
D5	0	0	8	2	0
D6	0	0	0	8	2

Différences de perspective

Sans objet : un participant et aucune évaluation d'autrui.

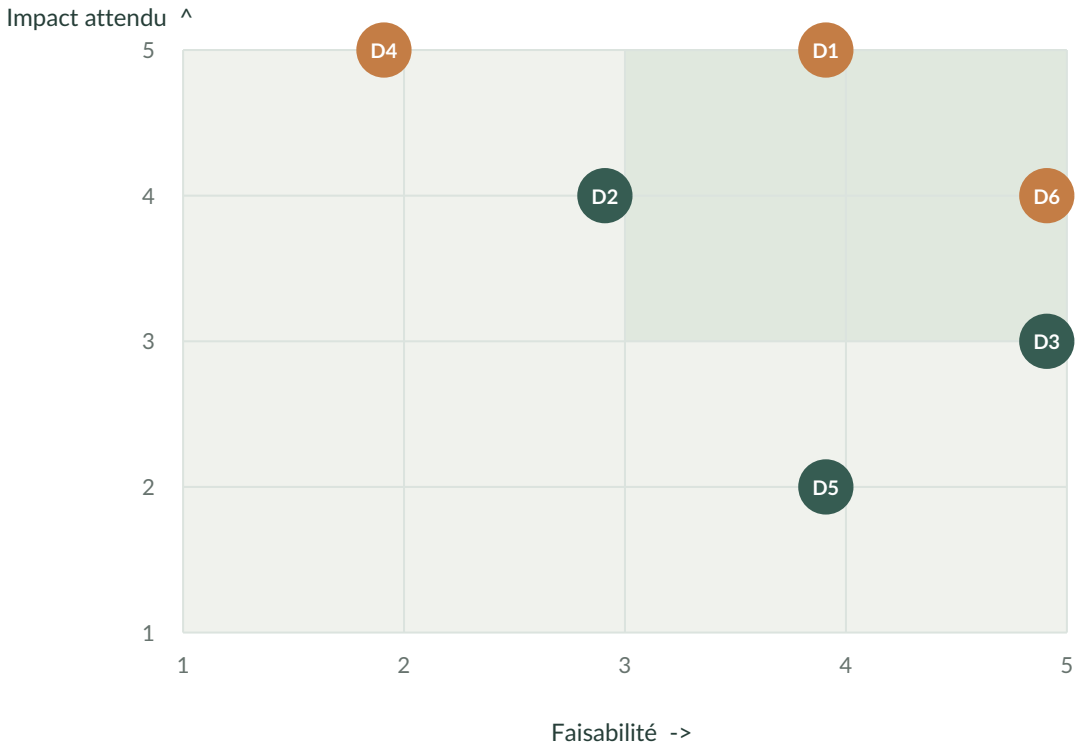
Évolution

Aucun suivi lié. Comparez uniquement les mêmes items et calculs, dans des conditions adaptées. Une répétition cognitive peut entraîner un effet d'apprentissage.

Matrice de priorités

Impact attendu x faisabilité, de 1 à 5. Estimations issues du dialogue, pas du score ni d'une prédiction algorithmique. Choisissez deux ou trois thèmes.

Priorités évaluées fictivement pour illustrer.



En haut à droite : impact et faisabilité élevés. Orange : sélection. Non évalué : non tracé.

Thème	Impact attendu	Faisabilité	Choisi
D1 | Connaissances et compréhension	5	4	Oui
D2 | Compétence et pratique	4	3	-
D3 | Temps et moyens	3	5	-
D4 | Soutien social	5	2	Oui
D5 | Motivation réfléchie	2	4	-
D6 | Habitudes et impulsions	4	5	Oui

De la priorité à l'action

1. Connaissances et compréhension

Comportement concret: Décrivez un comportement souhaité avec un exemple concret.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

2. Soutien social

Comportement concret: Demandez à un collègue un accord de soutien concret.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

3. Habitudes et impulsions

Comportement concret: Préparez une règle « si… alors… » pour un déclencheur habituel.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

Après deux semaines, examinez ce qui a changé et gardez les pratiques utiles. Répétez uniquement avec les mêmes questions et calculs.