

Climat de travail respectueux

Défi rafraîchissant #1

Pour provoquer des discussions entre collègues!

ko
sia

Défi observation

Lors de votre prochaine réunion, observez qui prend la parole le plus souvent et qui est plus en retrait. Comment pouvez-vous encourager une meilleure répartition du temps de parole ?



Défi écoute active

Lors d'une conversation aujourd'hui, reformulez ce que votre interlocuteur·rice vous dit avant de répondre. Observez la différence dans la qualité des échanges. Que remarquez-vous ?



Défi intention

Au début de votre prochaine réunion d'équipe, posez intentionnellement un geste d'ouverture à l'égard de vos collègues. Observez leur réaction.



Défi équilibre

À la fin de la journée, réfléchissez : « Ai-je respecté mes propres limites aujourd'hui ? » Si non, que pouvez-vous ajuster demain ?



Défi courage

Si vous entendez un commentaire inapproprié ou une blague déplacée, osez poser simplement la question : « Qu'est-ce que tu veux dire par là ? »



Défi météo relationnelle

À la fin de ta journée, demandez-vous : Quel était le climat aujourd'hui dans mon équipe ? Ensoleillé ? Variable ? Tensions dans l'air ? Puis, réfléchissez à ce que vous avez fait (ou pas) pour l'influencer.

Défi observation

Lors de votre prochaine réunion, observez qui prend la parole le plus souvent et qui est plus en retrait. Comment pouvez-vous encourager une meilleure répartition du temps de parole ?

Défi observation

Lors de votre prochaine réunion, observez qui prend la parole le plus souvent et qui est plus en retrait. Comment pouvez-vous encourager une meilleure répartition du temps de parole ?

Défi écoute active

Lors d'une conversation aujourd'hui, reformulez ce que votre interlocuteur·rice vous dit avant de répondre. Observez la différence dans la qualité des échanges. Que remarquez-vous ?

Défi écoute active

Lors d'une conversation aujourd'hui, reformulez ce que votre interlocuteur·rice vous dit avant de répondre. Observez la différence dans la qualité des échanges. Que remarquez-vous ?

Défi intention

Au début de votre prochaine réunion d'équipe, posez intentionnellement un geste d'ouverture à l'égard de vos collègues. Observez leur réaction.

Défi intention

Au début de votre prochaine réunion d'équipe, posez intentionnellement un geste d'ouverture à l'égard de vos collègues. Observez leur réaction.

Défi équilibre

À la fin de la journée, réfléchissez : « Ai-je respecté mes propres limites aujourd'hui ? » Si non, que pouvez-vous ajuster demain ?

Défi équilibre

À la fin de la journée, réfléchissez : « Ai-je respecté mes propres limites aujourd'hui ? » Si non, que pouvez-vous ajuster demain ?

Défi courage

Si vous entendez un commentaire inapproprié ou une blague déplacée, osez poser simplement la question : « Qu'est-ce que tu veux dire par là ? »

Défi courage

Si vous entendez un commentaire inapproprié ou une blague déplacée, osez poser simplement la question : « Qu'est-ce que tu veux dire par là ? »

Défi météo relationnelle

À la fin de ta journée, demandez-vous : Quel était le climat aujourd'hui dans mon équipe ? Ensoleillé ? Variable ? Tensions dans l'air ? Puis, réfléchissez à ce que vous avez fait (ou pas) pour l'influencer.

Défi météo relationnelle

À la fin de ta journée, demandez-vous : Quel était le climat aujourd'hui dans mon équipe ? Ensoleillé ? Variable ? Tensions dans l'air ? Puis, réfléchissez à ce que vous avez fait (ou pas) pour l'influencer.