

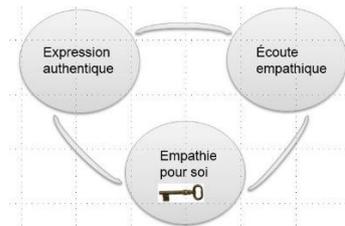
Le retour au bureau, comment s'y préparer ?

(Re) créer des relations de qualité

Communiquer tout en étant à l'écoute de soi (ses besoins fondamentaux) et des autres permet la coopération et la collaboration.

Communiquer de façon bienveillante permet de se réapproprier la confiance et les ressources intérieures nécessaires pour agir sur notre environnement et reprendre le pouvoir sur nos vies en interdépendances avec les autres.

La clé d'un lien de qualité et d'une bonne communication passe par 3 composantes



Empathie pour soi : clarifier ce qui se passe en nous

Avec le processus de la Communication Non Violente nous pouvons clarifier ce qui se passe en nous-même pour mieux l'exprimer à l'autre :

J'**observe** une situation

Je prends conscience de ce que je **ressens**, ce que cela me fait

J'identifie **le besoin** qui est le mien (pas les stratégies)

Lorsque j'ai pris le temps de clarifier ce qui se passait en moi, je suis capable **d'envisager le dialogue**, de m'exprimer sincèrement, d'écouter l'autre avec empathie

Expression authentique

Exprimer de façon authentique ce qui se passe en nous ce peut-être en utilisant les 4 étapes du processus et en nous attachant **aux besoins** le plus important que nous aimerions partager

Écoute empathique

C'est grâce à l'écoute empathique que nous parvenons à une relation satisfaisante pour nous-même et pour l'autre dans le respect des besoins respectifs

Être empathique, ce n'est pas : donner un conseil, nier les sentiments, s'apitoyer, interpréter, critiquer, juger, consoler, ramener à soi ou éduquer

L'empathie, c'est être présent à soi et à l'autre et faire confiance dans le fait que l'autre a des ressources pour trouver ses solutions.

Les pistes pour recréer une cohésion d'équipe

- Faire un bilan avec ses équipes : accueillir, écouter et partager les émotions, les sentiments, les histoires de chacun
- Remercier les équipes pour le travail fournis durant cette période
- S'assurer du bien-être de ses salariés (ton des mails, café d'accueil, petits mots...)
- Créer des routines de travail, des rituels pour retrouver un équilibre, des repères,
- Prendre soin des soi pour mieux prendre soin des autres (sommeil, stress, écoute etc...)

Les techniques pour un état d'esprit positif

- **Sourire** : quand nous affichons un sourire sur le visage, nous envoyons au cerveau un message de joie, Il sécrète alors les neurotransmetteurs correspondants, l'humeur s'en ressent !
Au contraire quand nous faisons la moue, l'humeur suit le mouvement du visage
- **Le ratio de LOSADA** : pour une performance en hausse et un épanouissement des équipes, pas moins de 3 phrases positives pour 1 phrase négative

Vous voulez en savoir + ?

Découvrez notre site : www.ateliersdurables.com

Retrouvez nos conseils sur Facebook : www.facebook.com/LesAteliersDurables

- **La gratitude** : Martin Selligman, fondateur de la psychologie positive, a observé qu'il suffit dans sa journée de repérer 3 situations, moments, interactions, gout, sensation, qui nous ont fait du bien et pour lesquelles on a envie de dire : « Alors là MERCI ! ». Pour faire progresser son niveau de bonheur de façon durable après seulement 3 semaines
- Le meilleur moyen de **gérer nos émotions** qui sont de véritables signaux d'alarme c'est de les écouter, de ne pas les refouler, d'identifier le besoin qui n'est pas satisfait et de se laisser traverser par cette émotion, c'est-à-dire, la vivre

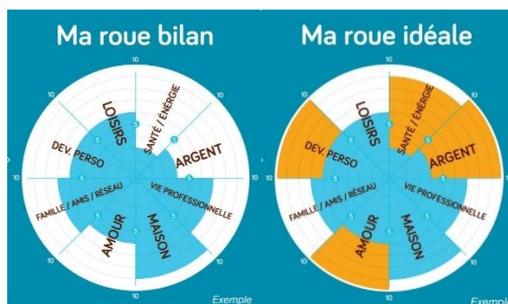
Les techniques pour prendre soin de son Bien-être et de garder une stabilité émotionnelle

- **La cohérence cardiaque : 365**
 - 3 fois par jour
 - 6 respirations par minute (5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration)
 - Pendant 5 mn
- **Le scan corporel** : relâcher son corps en partant de la tête jusqu'au pied comme un scanner
- **L'instant présent** : se focaliser sur la seule chose que nous maîtrisons, le moment présent, notre respiration nous ramène au présent et nos 5 sens également.



Equilibre vie privée et vie professionnelle

Identifier nos valeurs importantes pour nous permettre de valoriser nos priorités avec la roue de la vie



Document à télécharger

Déterminer nos aspirations profondes, nos valeurs et nos rêves.

Evaluer notre satisfaction sur les 8 domaines de sa vie (de 0 à 10)

Identifier les domaines que nous souhaitons privilégier désormais

Fixer des actions concrètes pour réaliser nos objectifs

Pour aller plus loin :

- 3 kiffs par jour
Florence Servan Schreiber Editions Marabout
- Cessez d'être gentils, soyez vrai - Thomas d'Ansembourg
Ed de l'Homme, 2001
- Power Patate
Florence Servan Schreiber - Editions Marabout Poche
- Site : www.coherenceinfo.com
- Vidéo sur You Tube : scan corporel

Vous voulez en savoir + ?

Découvrez notre site : www.ateliersdurables.com

Retrouvez nos conseils sur Facebook : www.facebook.com/LesAteliersDurables