

Inventaire des habiletés d'encouragement

Veillez compléter l'inventaire des habiletés d'encouragement selon la grille d'évaluation suivante:

- ❖ "1" Très peu comme moi
- ❖ "3" Quelque peu comme moi
- ❖ "5" Beaucoup comme moi

Veillez encercler le chiffre qui représente le plus votre style d'encouragement

1. Lorsque j'ai une conversation avec les autres, je m'assure de parler des qualités positives des gens qui font parti de mon équipe de travail. (A)

1 2 3 4 5

2. Lorsque les gens sont découragés, je m'assure de me rapprocher d'eux. (S)

1 2 3 4 5

3. J'offre de l'aide aux gens qui vivent des difficultés. (E)

1 2 3 4 5

4. Je donne un compliment ou une parole positive à une personne qui s'améliore ou fait quelque de chose de bien. (A)

1 2 3 4 5

5. Je prends le temps d'écouter et de comprendre les autres, particulièrement lorsqu'ils ont une journée difficile. (S)

1 2 3 4 5

6. Lorsque je vois une opportunité de venir en aide à quelqu'un, je m'avance toujours pour les aider. (E)

1 2 3 4 5

7. Je prends le temps à l'occasion pour envoyer une note ou un courriel à des personnes pour souligner leur contribution ou pour tout simplement les remercier. (A)

1 2 3 4 5

8. Lorsque les gens ne savent pas quoi faire, je suis tout à fait à l'aise de les écouter et d'agir comme une caisse sonore. (S)

1 2 3 4 5

9. J'aime me porter volontaire pour exécuter une tâche qui encouragera une autre personne. (E)

1 2 3 4 5

10. Je suis à l'aise d'afficher le potentiel d'une personne et ma croyance en leurs habiletés. (A)

1 2 3 4 5

11. Je suis à l'aise d'accompagner une personne qui a besoin de soutien ou doit se rendre à un rendez-vous. (S)

1 2 3 4 5

12. Lorsqu'une personne ne se sent pas bien, parfois je les encourage en leur proposant de préparer leur repas ou pour exécuter l'une de leurs tâches. (E)

1 2 3 4 5

13. Je crois qu'il est important de reconnaître les talents des gens et de les encourager à être à leur meilleur. (A)

1 2 3 4 5

14. Je me retiens de donner des conseils. Je suis plutôt présent auprès des autres qui vivent des difficultés. (S)

1 2 3 4 5

15. Je me sens plus à l'aise d'aider les autres en posant un geste pratique pour eux. (E)

1 2 3 4 5

Pour connaître votre résultat, veuillez vous référer à la feuille de calcul suivante.

Feuille de calcul

Exprimer et personnaliser l'encouragement envers les autres

- On peut exprimer l'encouragement de différentes manières.
- On peut opter pour une méthode préférée pour exprimer son encouragement envers les autres.
- Nous avons tendance à utiliser un style de communication avec les autres qui répond à nos propres besoins – la façon dont nous aimons être encouragé.
- Nous adaptons notre méthode d'encourager une autre personne lorsque nous comprenons ce qui est le plus important pour elle – la façon dont elle préfère recevoir l'encouragement.

Trois modes préférentiels pour exprimer l'encouragement

- L'affirmation est une façon d'exprimer l'encouragement en communiquant son appréciation d'une autre personne.
- Le soutien est une façon d'exprimer l'encouragement en démontrant des gestes d'amitié et de soutien de l'autre.
- L'entraide est une façon d'exprimer son encouragement en offrant de l'aide pratique aux autres.

Identifiez votre mode préféré d'exprimer votre encouragement

Additionner vos résultats pour chacun des énoncés de l'inventaire des habiletés d'encouragement (A=Affirmation), (S=Soutien), ou (E=Entraide) et notez votre plus haut résultat selon votre mode préféré d'exprimer votre encouragement:

A: (Énoncés #1 + #4 + #7 + #10 + #13) = _____

S: (Énoncés #2 + #5 + #8 + #11 + #14) = _____

E: (Énoncés #3 + #6 + #9 + #12 + #15) = _____

Le style d'encouragement que je préfère est _____