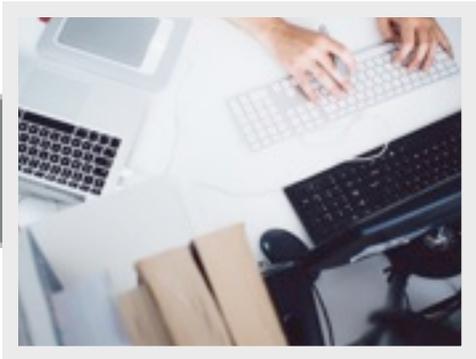


ACTIVITÉ de CONSCIENTISATION I

Être à son meilleur!

wMa
Wellness



Réflexion

Pensez à un moment où vous étiez à votre meilleur au travail.

- Quels besoins psychologiques étaient comblés à ce moment? (relations, tâches...)
- Quelles conditions ou pratiques du milieu de travail vous permettaient de vous épanouir?

Action

Partagez votre réflexion avec les membres de votre équipe. Ensemble, dressez une liste des conditions et des pratiques qui permettent à chaque membre du groupe d'être à son meilleur.

Définitions

Épanouissement : croître et se développer d'une façon saine, tout particulièrement lorsque c'est le fruit d'un environnement favorable.

Appartenance : se réfère à notre besoin d'établir des liens avec nos proches, nos collègues de travail et toute autre personne significative dans notre vie.

Compétence : se réfère à notre besoin de reconnaître nos forces et nos talents et à notre capacité de les utiliser pour réaliser nos objectifs.

Autonomie : se réfère à notre besoin de prendre une part active dans les choix qui affectent notre vie.