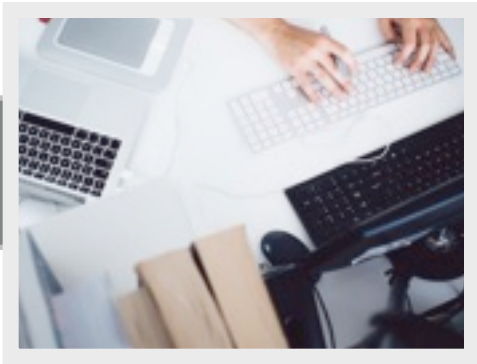


ACTIVITÉ de CONSCIENTISATION 2

Identification des pratiques en santé psychologique positive

wMa
Wellness



Voici une liste de pratiques en santé psychologique positive. Identifiez quel besoin est présent dans chacune des pratiques suivantes A – (appartenance) C – (compétence) Au – (autonomie)

- C Féliciter vos collègues pour leurs réussites.
- Créer une vision ou des buts communs.
- Demander l'avis des autres au lieu d'imposer le vôtre.
- S'adresser à son collègue par son prénom.
- Offrir votre aide à un collègue.
- Encourager votre collègue à dire comment vous pouvez l'aider à mieux atteindre son but ou objectif.
- Afin de vérifier si l'on a compris le message, pratiquer le reflet et paraphraser ce qui a été dit.
- Envoyer des messages électroniques positifs à vos collègues afin de démontrer votre appréciation et d'offrir vos remerciements.
- Demander aux autres de partager leur vision ou avis par rapport à un travail spécifique.
- Expliquer la raison d'être d'une tâche.
- Poser des questions ouvertes afin d'amener les gens à être plus explicites dans leurs explications.
- Dire quelque chose de positif au sujet d'un collègue.
- Impliquer une nouvelle personne dans votre processus de prise de décision.
- Saluer les collègues le matin.
- Lors de conversations entre collègues, demander à celui qui parle d'élaborer sa réponse.
- Demander des suggestions au sujet d'un projet.
- Créer des occasions de travailler avec d'autres sur des activités et des tâches. Inviter des collègues à se joindre à vous.
- Inclure et engager les autres dans le milieu du travail.
- Engager les gens lors de la prise de décisions et regarder différentes options.
- Reconnaître un travail bien fait par un collègue.
- Prendre un café avec un collègue et être à son écoute.
- S'assurer d'être pleinement à l'écoute lors de discussions en minimisant les distractions.
- Démontrer de la bonne volonté à partager les idées et les ressources.
- S'assurer d'offrir des choix dans l'exécution d'une tâche.
- Célébrer la réussite d'une équipe.
- Envoyer un message électronique afin de mettre en valeur le travail d'un collègue.
- Envoyer un compliment à chacun des membres d'une équipe impliqués dans une tâche ou un projet particulier.
- Planifier une rencontre individuelle pour dire à quelqu'un que vous appréciez son travail.
- Entretenir des discussions individuelles entre collègues afin d'exprimer votre appréciation et gratitude.
- Avoir une posture ouverte lors de vos conversations. (exemple les bras décroisés...)
- Initier des actions de bonté envers vos collègues au travail.