

La liste de vérification des pratiques de la résilience : atouts d'attitude optimiste

- Le simple fait de dire merci contribue à augmenter les attitudes positives dans un milieu de travail. Manifester votre gratitude en remerciant dès aujourd'hui quelqu'un pour leur travail!
- Sourire à ses collègues et leur demander comment ils vont est une action qui aide les autres tout en encourageant le positivisme dans le milieu de travail.
- Organiser des événements amusants au bureau avec les équipes qui travaillent ensemble dans un même but. De telles activités changent la routine et aident à améliorer l'engagement des employés. Des jeux comme une course Amazing Race, Jeopardy, ou des jeux-questionnaires font partie des activités préférées des employés. Demander des idées et des suggestions à vos employés.
- Inviter les membres de l'équipe à dresser une liste de choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, comme la famille, les amis ou la santé. Demandez-leur ensuite de mettre cette liste sur leur babillard, un classeur ou un autre endroit qu'ils voient souvent. Encouragez-les à discuter au sujet de leur source de gratitude.
- La « réunion itinérante » est un nouveau concept qui augmente l'engagement dans de nombreux milieux de travail. Ces réunions offrent la possibilité d'avoir des réunions entre collègues à l'extérieur. Vous pouvez atteindre les mêmes objectifs tout en profitant du plein air et en faisant de l'exercice ensemble.
- L'un des meilleurs moyens de rétablir des pensées positives est d'être conscient des autres. Entrenez des projets d'équipe afin de contribuer à la collectivité en dehors du milieu de travail. Prenez le temps de faire une chose en groupe pour la collectivité. Par exemple, vous pouvez organiser des occasions de bénévolat, recueillir des vêtements ou de la nourriture pour faire des dons. Une culture où l'on est conscient des autres remonte le moral des employés et crée un environnement de travail plus positif.

Atouts d'attitude optimiste

- Réaménager son espace! L'employé moyen passe entre 30 et 50 heures par semaine au travail. Encouragez les employés à réaménager leur espace de travail tous les quelques mois. Ils peuvent apporter une nouvelle lampe, des photos ou un souvenir personnel. Un bureau nouvellement décoré peut remonter le moral des employés.
- Demandez aux employés de partager un résultat positif au travail par semaine avec leur équipe pendant une réunion du personnel ou d'équipe. Cette tâche peut aider les employés à réfléchir à leur semaine et à trouver du positif.
- Inviter les membres de votre équipe à accentuer le positif lors des discussions touchant les défis ou préoccupations. Ceci peut se faire en identifiant les forces de l'équipe qui permettent de trouver des solutions au défi en question ou de le voir comme étant une opportunité de développer les capacités de l'équipe à atteindre son but.
- Lors de projets ou d'efforts collectifs, identifier et agissez sur des opportunités ou actions qui permettent de connaître un succès à court terme et partager le crédit avec les membres de l'équipe.
- Créer un modèle logique avec le personnel pour démontrer comment leur travail quotidien contribue à la mission et la vision organisationnelle. Durant l'activité, encourager les personnes à partager ce qui les passionne au sujet de leur travail et comment ceci contribue aux buts et valeurs de l'équipe.
- Tenir un atelier au sujet de l'optimisme. Discuter de l'importance d'être positif et avoir un attitude optimiste face aux défis. Référez-vous aux écrits de Seligman qui démontrent que les personnes qui deviennent plus optimistes ont tendance à questionner leur propres raisonnements négatifs.