

ACTIVITÉ D'ÉQUIPE A-5

Recevoir et exprimer la reconnaissance



La recherche démontre qu'exprimer de la reconnaissance bâtit et renforce les interactions sociales et les relations dans le milieu de travail.

Semblable à d'autres émotions positives, l'expérience de donner et de recevoir de la reconnaissance contribue à un sentiment de bien-être, et à l'augmentation de la capacité des gens à faire face au stress et à l'adversité.

(Emmons & McCullough, 2003)

Avec un collègue, souvenez-vous d'un moment précis où quelqu'un vous a exprimé sa gratitude ou sa reconnaissance pour quelque chose que vous avez fait ou donné.

- ★ Quels sentiments avez-vous vécus à ce moment ?
- ★ De votre point de vue, quels sont les avantages liés à l'expression de la reconnaissance en milieu de travail ?

Avec un autre membre de l'équipe, réfléchissez sur les activités de travail et les personnes dont vous êtes reconnaissants.

- ★ Quels objectifs ou tâches principales spécifiques avez-vous complétés au cours des trois derniers mois ?
- ★ Quand vous pensez à ces réalisations, y a-t-il certaines personnes que vous voudriez reconnaître ?
- ★ Faites une liste de ces personnes et partagez votre expérience de la reconnaissance avec un autre membre de votre équipe.

Encouragez les membres de l'équipe à composer un court message de reconnaissance ou de remerciement pour quelqu'un sur la liste. Invitez tout le monde à partager ces messages avec les autres (une conversation, un courriel ou une carte de souhaits ou de remerciement).