

BIENVEILLANCE

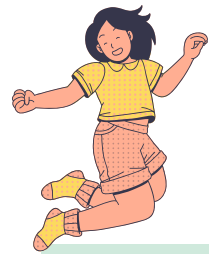
Les meilleurs trucs et astuces!



Être sensible aux autres

Pour aider un collègue à répondre à ses besoins, utilisez ce type de questions

- Comment te sens-tu par rapport à cette situation?
- Qu'est-ce qui te préoccupe le plus en ce moment à ce sujet?
- Comment te sens-tu ? De quoi as-tu besoin?



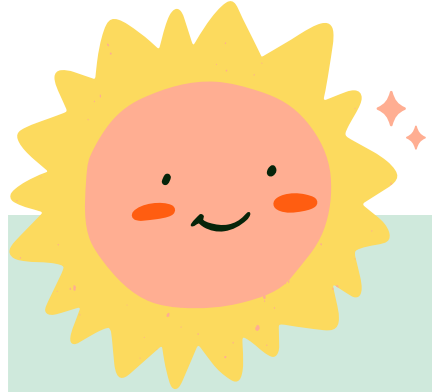
Avez-vous une écoute trampoline?

Pour développer une écoute empathique et avoir des échanges sincères vous pouvez:

- Libérer votre esprit des distractions
- Écouter sans être en train de préparer votre réponse
- Laisser l'autre s'exprimer à son rythme
- Prêter attention au langage non-verbal de l'autre
- Écouter avec l'intention d'aider l'autre personne et non de faire valoir votre point de vue

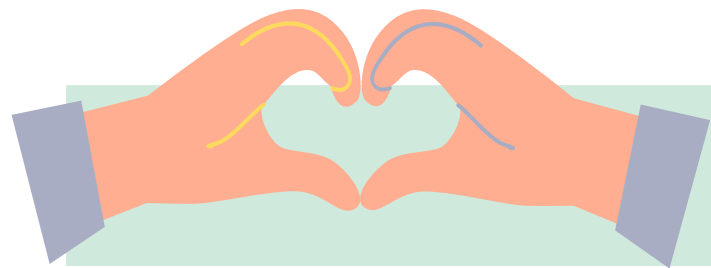
BIENVEILLANCE

Les meilleurs trucs et astuces!



5 pratiques concrètes pour favoriser la bienveillance dans l'équipe

- Faire preuve de curiosité pour reconnaître et comprendre comme l'autre se sent
- Aborder les irritants le plus rapidement possible
- Considérer l'autre: montrer aux membres de votre équipe que ce qu'ils vivent vous importe
- Offrir de la reconnaissance à ses collègues
- Multiplier les attentions et petites pensées qui font plaisir



Faire preuve de bienveillance avec quelqu'un qui nous énerve

- Cibler le comportement et non la personne
- Identifier le déclencheur de votre réaction/ressenti
- Choisir de faire preuve de curiosité: arriver à dire "je comprends"
- Communiquer avec bienveillance: bien se préparer et orienter la discussion en mode solution