16 OCTOBRE

RENFORCER LA CONFIANCE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

La confiance en soi grandit lorsque l'on tente de nouvelles choses et que l'on s'exprime. De petits gestes courageux peuvent faire toute la différence en matière de développement personnel et de travail d'équipe.



Partager une idée

Lors d'une réunion ou d'une discussion, partagez une idée ou une suggestion. En prenant cette habitude, vous gagnerez en confiance, même s'il ne s'agit que d'une petite contribution.

Posez une question

Si quelque chose n'est pas clair, posez une question pour mieux comprendre le sujet. Avoir des connaissances vous donne la confiance nécessaire pour aller de l'avant.

Choisissez comment vous allez

Renforcer votre confiance

Aidez un collègue

Proposez votre aide à un collègue qui pourrait en avoir besoin. Cela peut vous permettre de renforcer votre expertise, de donner un sens à votre travail et de réduire votre anxiété personnelle.

Reconnaître ses erreurs et s'améliorer

Si vous commettez une erreur, reconnaissez-la et cherchez une solution. Cette habitude vous permettra de puiser dans votre courage intérieur pour admettre votre erreur et de renforcer votre confiance en vous.

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr

16 OCTOBRE

RENFORCER LA CONFIANCE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Fiche de réflexion sur la confiance en soi - Notez

- Une action courageuse que j'ai accomplie aujourd'hui.
- Une chose que j'en ai tirée.
- Une façon dont la confiance m'a aidé dans mon travail.
- Une petite action courageuse que je vais accomplir demain.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Créez un environnement dans lequel les employés se sentent à l'aise pour partager leurs idées et poser des questions.

Pour les membres de l'équipe

De petits gestes courageux, comme prendre la parole ou proposer son aide, renforcent la confiance et améliorent le travail d'équipe.

« J'ai appris que le courage n'était pas l'absence de peur, mais le triomphe sur celle-ci. »

– Michaëlle Jean (ancienne gouverneure générale du Canada)

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr