26 OCTOBRE

RÉFLÉCHIR À LA CROISSANCE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Le bien-être commence par la prise de conscience. Prendre un moment pour réfléchir vous aide à comprendre votre évolution, vos défis et vos progrès, afin de pouvoir aller de l'avant en toute clarté.



Réfléchir aux victoires

Prenez un moment pour mettre en avant quelque chose qui s'est bien passé. Par exemple, quelle est la chose que vous avez le mieux gérée cette semaine? Qu'est-ce qui vous a rendu fier ou vous a donné un sentiment d'accomplissement?

Tirer les leçons des défis

La réflexion ne porte pas seulement sur la réussite, mais aussi sur l'apprentissage. Par exemple, quel défi avez-vous dû relever? Qu'est-ce que cela vous a appris sur vous-même ou sur votre travail? C'est souvent dans les moments difficiles que l'on grandit.

Choisissez comment vous allez

Réfléchir à la croissance

Prendre conscience

Prendre conscience de vos expériences vous aide à vous améliorer. Repérez les schémas récurrents dans votre travail ou votre énergie, comprenez ce qui favorise vos performances et identifiez ce qui doit être ajusté. La prise de conscience permet de prendre de meilleures décisions.

Commencez là où vous en êtes

Vous n’avez pas besoin d’être parfait pour réfléchir.
Gardez à l’esprit ces affirmations : votre progression est personnelle. Votre rythme est légitime. Votre expérience compte. Commencez par faire preuve d’honnêteté, sans porter de jugement.

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

26 OCTOBRE

RÉFLÉCHIR À LA CROISSANCE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Réflexion de 2 minutes

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui m'a posé des difficultés ?
- Que ferais-je différemment ?

À voir :
Le pouvoir de la réflexion (conférence TEDx)
Une courte vidéo sur l'importance de la réflexion et de l'apprentissage par l'expérience.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Encouragez la réflexion lors des réunions d'équipe ou des briefings. Créez un espace sûr et bienveillant où les employés se sentent à l'aise pour partager leurs réussites et les leçons tirées. Donnez l'exemple en partageant vos propres réflexions.

Pour les membres de l'équipe

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre journée. Notez une réussite, un défi et une leçon apprise. Vous pouvez garder cela pour vous ou partager un point clé avec votre équipe.

> **Nous n'apprenons pas de l'expérience... nous apprenons en réfléchissant à l'expérience.**
>
> **- John Dewey (philosophe)**

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