**27 OCTOBRE**

# *RECONNAÎTRE LE PROGRÈS*

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

***Le progrès n'est pas toujours évident, mais de petites améliorations se produisent chaque jour. Prendre le temps de reconnaître ces progrès contribue à renforcer la confiance en soi et la motivation.***




## Reconnaître votre progrès

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Voici quelques exemples de questions que vous pouvez vous poser : Qu'est-ce que j'ai mieux géré aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a semblé plus facile qu'avant ? Quelle compétence ou habitude s'est améliorée ?

## Reconnaissez vos propres efforts

Les progrès ne se mesurent pas seulement aux résultats, mais aussi aux efforts fournis. Reconnaissez les efforts que vous déployez. Avez-vous persévéré dans la poursuite d'un objectif même lorsque cela s'est avéré difficile ? Avez-vous réussi à faire preuve de constance ? N'oubliez pas : chaque effort compte.

***Choisissez comment vous allez***

# Mesurer vos progrès

## Renforcer la confiance en soi

Reconnaître ses progrès contribue à renforcer la confiance en soi de multiples façons. Par exemple, cela peut renforcer votre motivation personnelle et vous encourager à persévérer.

## Appréciez les petites victoires

Même si vos progrès ne sont pas encore à la hauteur de vos attentes, les petites victoires comptent. N'oubliez pas que la progression prend du temps, et que chaque pas en avant contribue à la réalisation de votre objectif final.

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

**27 OCTOBRE**

# *RECONNAÎTRE LE PROGRÈS*

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

## Ressource du Jour

**Bilan rapide de vos progrès (30 secondes)**

- Ai-je fait des progrès aujourd'hui ?
- Ai-je fait preuve de constance ?
- Ai-je fait un petit pas en avant ?

## Conseils en milieu de travail

### Pour les dirigeants

Mettez régulièrement en évidence les progrès de l'équipe, pas seulement les résultats.
Reconnaître les petites améliorations renforce l'engagement et la confiance.
C'est un excellent moyen d'améliorer la culture d'entreprise.

### Pour les membres de l'équipe

Prenez un moment pour reconnaître vos propres progrès et apprécier vos efforts, même s'ils sont modestes.
Encore une fois, chaque pas en avant compte !

> **Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour.**
>
> **– Robert Collier (auteur)**

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