

ACTIVITÉ D'ÉQUIPE A-2: L'identification des atouts de la résilience



Après avoir lu la liste des atouts de la résilience, identifier l'atout de la résilience qui correspond à chaque pratique. **R** (relationnel), **P** (professionnel), **AO** (attitude optimiste), **IE** (intelligence émotionnelle), **A** (adaptation).

- Passer du temps avec des personnes qui nous inspirent et qui nous donnent de l'énergie
- Demander des questions à un collègue et leader connaissant
- Choisir de trouver des points positifs dans des situations difficiles
- Porter attention aux sentiments des autres avant de répondre
- Réduire les sources de tension ou de pression lorsque possible
- Améliorer une relation tendue
- Consulter des collègues expérimentés au sujet de leurs approches à résoudre des problèmes
- Décider comment faire avancer une situation au lieu de blâmer
- Écouter, poser des questions et reconnaître les sentiments des autres
- Apprendre de nouvelles stratégies pour faire face à des situations stressantes
- Être prêt à s'excuser au besoin
- Participer à des sessions de perfectionnement en préparation à de nouvelles tâches
- Questionner les croyances et les prémisses au sujet de ne pas être capable d'accomplir quelque chose
- Prêter attention à l'impact de nos paroles sur les autres
- Clarifier les situations de changement ou de transition
- Pardonner les erreurs des autres
- Planifier l'atteinte des normes et des exigences professionnelles.
- Utiliser votre passion et énergie pour motiver les autres
- Utiliser "je" en exprimant des idées et des sentiments personnels
- Collaborer avec les membres de l'équipe dans la planification des changements de routines au travail
- Faire les premiers pas pour démontrer la gentillesse
- Profiter des opportunités de perfectionnement professionnel
- Reformuler des défis en des opportunités d'action
- Être conscient de nos propres réactions dans des situations spécifiques
- Morceler des problèmes en petits défis et les résoudre un à la fois
- Apporter un repas à un collègue qui est malade
- Participer à des conférences et rencontrer des collègues de d'autres organisations
- Prévoir des succès d'étapes pour augmenter l'esprit d'équipe
- Prendre du recul quand les choses semblent insurmontables afin de changer de perspective
- Mettre en oeuvre un plan pour manger sainement ou pour augmenter l'activité physique