

LA RECONNAISSANCE... c'est si important!

Plusieurs recherches le démontrent : se sentir reconnu(e) dans son milieu de travail contribue à la santé au travail et à l'épanouissement professionnel !

SE RECONNAÎTRE - Découvrir et accepter soi-même ses forces, ses compétences

Questionnement

Sur quels aspects de mon travail j'aimerais être félicité(e) ?

Qu'est-ce que j'aimerais qu'on me reconnaisse comme talents ?

Piste d'action

Un premier pas : commencer par s'apprécier soi-même ! Pourquoi ne pas s'offrir un moment de détente, une gâterie pour se récompenser de nos efforts ?

SE FAIRE RECONNAÎTRE - Chercher l'appréciation de ses collègues et patrons

Questionnement

De quelle façon pourrais-je savoir ce que mon patron et mes collègues de travail pensent de ma contribution dans l'équipe ?

Piste d'action

Demander un feed-back à ses collègues et supérieurs sur un point précis de notre travail ou de notre personne donne l'heure juste et diminue les incertitudes.

RECONNAÎTRE - Discerner et renforcer les compétences des autres

Questionnement

Qu'est-ce que j'admire le plus chez les gens avec qui je suis en relation dans ma sphère professionnelle ?

Piste d'action

Souligner les « bons coups » de ses collègues et les féliciter pour leurs réussites renforceront les liens et la complicité entre vous !



membre du

