

COMMENT CHANGER VOTRE POSITIONNEMENT PERSONNEL PEUT VOUS AIDER ?



VOICI LES CONSEILS DU DR CHAPY POUR PRÉVENIR LES CONFLITS ET FAVORISER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL HARMONIEUX

■ COMMUNIQUER OUVERTEMENT.

Assurez-vous de communiquer de manière ouverte et respectueuse avec vos collègues ou membres de l'équipe. Expliquez vos préférences et limites de manière constructive.

■ DÉFINIR DES ATTENTES CLAIRES.

Établissez des attentes claires en ce qui concerne les responsabilités et les rôles au sein de l'équipe. Assurez-vous que chacun comprenne ce qui est attendu de lui.

■ ÉCOUTER ACTIVEMENT.

Soyez à l'écoute des besoins et des préoccupations de vos collègues. La communication bidirectionnelle est cruciale pour comprendre et respecter les limites de chacun.

■ NÉGOCIER LORSQUE C'EST NÉCESSAIRE.

Si des conflits potentiels surgissent en raison de limites ou de tâches mal définies, soyez prêt à négocier des solutions qui conviennent à toutes les parties.

■ RESPECTER LES LIMITES DES AUTRES.

Soyez respectueux des limites de vos collègues, tout comme vous aimeriez que les vôtres soient respectées. Cela favorise un climat de travail harmonieux.



■ DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES EN RÉOLUTION DE CONFLITS.

Soyez prêt à résoudre les conflits de manière constructive si des désaccords surviennent malgré vos efforts préventifs. Les compétences en résolution de conflits sont précieuses.

■ RECONNAITRE L'IMPORTANCE DE L'ÉQUITÉ

Assurez-vous que la répartition des tâches est équitable pour que chacun se sente valorisé et contributif.

■ REVOIR RÉGULIÈREMENT LES TÂCHES ET LIMITES

Les équipes et les rôles évoluent. Prenez le temps de réexaminer périodiquement la répartition des tâches et les limites pour vous assurer qu'elles demeurent adaptées.

DES RELATIONS DE TRAVAIL POSITIVES :

POUR FAVORISER UN ENVIRONNEMENT HARMONIEUX ET AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL :

■ ENCOURAGEZ LA COLLABORATION ET LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

En reconnaissant et en valorisant les contributions de chacun.

■ **RÉSOLVEZ LES CONFLITS DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE :**

Apprenez à gérer les désaccords de manière respectueuse, en recherchant des solutions gagnant-gagnant.

■ **EXPRIMEZ L'APPRÉCIATION ET LA RECONNAISSANCE :**

Exprimez de la gratitude et de la reconnaissance envers vos collègues pour leur travail et leurs contributions.

■ **OPTEZ POUR LA RÉOLUTION PROACTIVE DES PROBLÈMES :**

Identifiez et traitez les problèmes dès leur apparition au lieu de les ignorer.

■ **DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :**

Apprenez à reconnaître et à gérer vos propres émotions, ce qui améliore votre capacité à interagir avec les autres.

■ **SOYEZ OUVERT AU FEEDBACK :**

Acceptez les commentaires de manière constructive, cela vous permettra de vous améliorer et de renforcer les relations.



**PARMI TOUS CES CONSEILS,
LESQUELS ALLEZ-VOUS CONSERVER ?**

Se constituer sa propre boîte à outils est une étape clé pour prévenir et agir !