

Bienveillance et inclusion

# CULTIVER LA BIENVEILLANCE ET LE RESPECT DANS NOS RELATIONS



*Développer des relations interpersonnelles saines et positives!*

**Atelier de 3h**  
(Virtual ou physique)

*Peut être adaptée en conférence (1h15)  
ou en atelier de 2h.*

## Problématique et besoin

Les relations interpersonnelles peuvent être complexes, surtout lorsqu'il s'agit de travailler en équipe. Les membres de l'équipe peuvent avoir des personnalités et des styles de travail différents, ce qui peut parfois causer des frictions.

La bienveillance est un outil cruciale pour la création ou le maintien d'une équipe de travail saine et productive. Lorsque les membres de l'équipe font preuve de bienveillance les uns envers les autres, ils montrent de l'empathie, de la compréhension et du respect.

De plus, la bienveillance peut favoriser l'ouverture et la communication constructive. Les membres de l'équipe peuvent être plus enclins à partager leurs préoccupations et leurs points de vue lorsqu'ils savent qu'ils seront entendus et compris.

## Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial.
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité.
- Prévoir un repas à la fin de l'atelier est une formule appréciée des participants.

# Contenus et compétences relationnelles développées

*Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations*

## Premier thème

Mieux se connaître pour mieux communiquer au sein de son équipe de travail.

### Compétence relationnelle développée

Ce thème vise à aider les participants à mieux comprendre leurs propres caractéristiques relationnelles ainsi que celles de leur équipe de travail. L'objectif est d'identifier les forces et les défis de chaque individu et de l'équipe, et de réfléchir sur les actions à poser pour les surmonter.

## Contenus

- Avant l'atelier, les participants rempliront un questionnaire en ligne pour identifier leurs principaux traits de caractère, leurs forces et leurs défis relationnels;
- Présentation des caractéristiques relationnelles de l'équipe;
- Comprendre les pièges relationnels communs et les astuces à appliquer au quotidien pour améliorer les relations avec les autres.

## Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial;
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité;
- Prévoir un repas à la fin de l'atelier est une formule appréciée des participants.

# Contenus et compétences relationnelles développées

*Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations (suite)*

## Deuxième thème

Comprendre la bienveillance et le respect au quotidien dans mon travail avec mes collègues.

### Compétence relationnelle développée

Comprendre et cultiver le respect et la bienveillance au quotidien. Être plus attentif à moi et à mes collègues et développer des mécanismes « bienveillants ».

## Contenus

- Comprendre l'importance de la bienveillance et du respect dans l'exécution de mon travail;
- Comment injecter une dose de bienveillance dans mes actions quotidiennes avec mes collègues (L'importance des « petites choses, des petits gestes » dans le quotidien) ;
- Trucs et outils pour faire une petite et une grande différence;
- Comprendre les stéréotypes et les combattre;