

# BIENVEILLANCE ET RESPECT

Développer une conscience respectueuse de soi et des autres avec des mécanismes bienveillants et respectueux



## 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 crucial 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.





# La bienveillance au quotidien : Quand les petits gestes font toute la différence

Conférence de 60 à 90 minutes

Est-ce que la bienveillance peut transformer votre milieu de travail? Est-ce que des petits gestes au quotidien favorisent un climat sain et productif? Nous tenterons de vous convaincre de la puissance de la bienveillance et de découvrir comment elle peut enrichir votre parcours professionnel et la réussite de votre organisation.

## Contenus abordés

- Se réconcilier avec la bienveillance
- Comprendre l'importance de la bienveillance et du respect dans l'exécution de mon travail
- Développer des comportements bienveillants et respectueux
- Prise de conscience sur le: « comment ça va? »

## Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront plus attentifs aux petits gestes qui font une grande différence dans une croissance harmonieuse de votre entreprise. »



# 7 questions à se poser avant d'émettre un commentaire ou de poser un geste

Conférence de 60 à 90 minutes

Ce que l'on pouvait dire ou faire en 1980 a beaucoup changé et il importe de se le rappeler. Le choc générationnel en entreprise confronte les employés à l'importance de prendre du recul avant de dire ou de faire quelque chose face à un collègue de travail.

## Contenus abordés

- Présentation des 7 questions à se poser avant de d'agir
- Présentation d'outils concrets pour mieux gérer ce genre de situations
- Sensibilisation à la notion de respect entres humains
- Présentation de situations concrètes vécues en entreprises

## Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront plus attentifs à leurs faits et gestes dans leurs relations avec leurs collègues ce qui contribuera à maintenir un environnement sain et productif. »



# Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations interpersonnelles

Atelier d'une demi-journée



## Premier thème

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

## Compétence relationnelle

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 abordés

- 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



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

## 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 objet (ancrage) à remettre aux participants augmente l'impact et la durée des apprentissages.

## Deuxième thème

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

## Compétence relationnelle

Cultiver le respect et la bienveillance en étant plus attentif à moi et à mes collègues tout en développant des mécanismes « bienveillants ».

## Contenus abordés

- 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 et des petits gestes dans le quotidien
- Trucs et outils pour faire une petite et une grande différence
- Comprendre les stéréotypes (ou biais inconscient) et les combattre