

Activité de mieux-être 2 :

Explorer les pratiques de mieux-être

Lisez attentivement la liste suivante de pratiques favorisant la santé mentale. Discutez avec votre groupe pour déterminer quels besoins en matière de santé mentale (appartenance, compétence ou autonomie-soutien) pourraient être satisfaits par chaque pratique (une pratique peut répondre à plusieurs besoins !). Identifiez les pratiques couramment mises en œuvre dans votre école et celles qui pourraient contribuer à créer un environnement de travail plus positif.

- . Félicitez vos collègues pour leurs réalisations.
- . Créer des visions ou des objectifs communs.
- . Dans une conversation, appelez votre collègue par son nom.
- . Demandez à un collègue comment vous pouvez l'aider. Encouragez-le à vous dire comment vous pouvez l'aider au mieux à atteindre son objectif.
- . Réfléchissez et reformulez ce qui vous est dit afin de vérifier votre compréhension.
- . Envoyez des e-mails positifs à vos collègues pour leur exprimer votre reconnaissance et votre gratitude.
- . Demandez à vos collègues de partager leur point de vue ou leurs conseils sur une activité ou un objectif professionnel spécifique.
- . Expliquez la raison d'une tâche spécifique.
- . Posez des questions ouvertes pour susciter des descriptions et des sentiments.
- . Impliquez une nouvelle personne dans votre processus décisionnel.
- . Saluez vos collègues le matin.
- . Dans vos conversations avec vos collègues, encouragez-les à s'exprimer en leur posant des questions approfondies.
- . Demander des suggestions sur un projet.
- . Invitez à collaborer à des activités et à des tâches.
- . Inclure et impliquer les autres dans l'environnement scolaire.
- . Impliquez les personnes concernées et évaluez les différentes options avant de prendre une décision.
- . Reconnaître le travail bien fait d'un collègue.
- . Prenez un café avec un collègue. Passez votre temps à écouter.
- . Réduisez au minimum les distractions pendant les conversations avec les membres du personnel.
- . Exprimer sa volonté de partager des idées et des ressources.
- . Dites quelque chose de positif à propos d'un collègue.
- . Offrir des possibilités de choix dans la manière dont les tâches sont accomplies.
- . Célébrez la réussite d'une équipe.
- . Envoyez un e-mail pour féliciter quelqu'un pour son travail.
- . Transmettez les félicitations ou les compliments à tous les membres de l'équipe qui ont participé à une réalisation.
- . Planifiez une conversation individuelle pour dire à quelqu'un que vous appréciez son travail.
- . Ayez des conversations individuelles avec vos collègues pour leur exprimer votre reconnaissance et votre gratitude.