

# Activité de mieux-être 6:

## Recevoir et exprimer sa gratitude

**Exprimer sa gratitude** renforce les interactions sociales et les relations au travail. À l'instar d'autres émotions positives, le fait de donner et de recevoir de la gratitude contribue au bien-être et augmente la capacité des individus à faire face au stress et à l'adversité.

Avec un collègue, rappelez-vous un moment précis où quelqu'un vous a exprimé sa reconnaissance ou sa gratitude pour quelque chose que vous avez fait ou donné.

Quels sentiments avez-vous éprouvés lorsque l'on vous a exprimé de la gratitude ?

Selon vous, quels sont les avantages liés au fait d'exprimer sa gratitude au travail ?

Avec un autre membre de l'équipe, réfléchissez aux activités professionnelles et aux personnes pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Quels objectifs spécifiques ou tâches importantes avez-vous accomplis au cours des trois derniers mois ?

Lorsque vous pensez à ces réalisations, y a-t-il des personnes en particulier à qui vous êtes reconnaissant ?

Dressez une liste de ces personnes et précisez pourquoi vous leur êtes reconnaissant et en quoi cela vous aide à atteindre ou à soutenir vos objectifs ou vos tâches. Partagez votre liste avec l'ensemble du groupe ou toute l'équipe.

*Distribuez des cartes vierges de vœux ou de remerciement à tous les membres de votre équipe. Invitez les membres de l'équipe à rédiger un petit mot de remerciement à l'intention d'une personne figurant sur les listes générées. À l'issue de cette activité, invitez les membres de l'équipe à envoyer ou à remettre leurs mots de remerciement.*