

Liste de contrôle des atouts de résilience :

Pratiques en matière d'atouts relationnels

- Gardez un panier dans votre bureau. Chaque fois qu'un événement important se produit dans la vie d'un membre de votre équipe, demandez à vos collègues de remplir le panier de petits cadeaux et de mots d'encouragement. Envoyez le panier lorsqu'un besoin particulier se fait sentir ou lorsqu'un membre de l'équipe réalise un accomplissement important. Cette activité permettra aux membres de l'équipe de savoir que leurs collègues les soutiennent et reconnaissent leurs succès.
- Prenez l'habitude d'organiser des mini-célébrations pour les membres de votre équipe. Célébrer avec quelqu'un qui se marie, qui a un enfant ou qui fête un anniversaire montre à vos collègues que vous vous souciez d'eux ! Ces petits gestes montrent aux membres de votre équipe qu'ils sont des membres appréciés de la communauté scolaire.
- Avant de commencer vos activités quotidiennes, ou pendant les pauses ou les heures de déjeuner, prenez le temps de marcher et de discuter avec les autres. Il peut s'agir simplement de dire bonjour ou de prendre des nouvelles pour savoir comment les gens vont ou comment ils avancent dans leur travail. De tels gestes peuvent contribuer à favoriser et à établir des relations positives à l'école.
- Offrir aux membres de l'équipe une formation sur les moyens de comprendre et de soutenir leurs collègues ou les membres de leur famille qui ont des problèmes de santé mentale. Cette formation devrait aborder des thèmes liés à la littératie en santé mentale, à la déstigmatisation et aux moyens de se soutenir mutuellement dans les moments difficiles.
- Lorsque vous remarquez des changements dans l'humeur ou le comportement de vos collègues, faites un effort pour prendre individuellement de leurs nouvelles. Il peut s'agir simplement de leur demander comment se passe leur journée ou comment ils se sentent. Vous pouvez également leur faire savoir que vous êtes disponible pour discuter ou les écouter.
- Lorsque des collègues sont en congé, envoyez-leur une carte de vœux ou d'amitié signée par tous les membres de l'équipe. Dans cette carte, donnez des nouvelles positives concernant l'équipe scolaire et ses activités.

- Invitez le personnel du district à organiser une séance d'information à l'intention des membres de l'équipe sur les services d'aide aux employés existants et sur la manière d'y accéder. Au cours de cette séance, expliquez comment le personnel scolaire peut aider les autres à accéder à ces services en cas de besoin.
- Encouragez les membres de l'équipe à prendre des mesures proactives pour entretenir les relations au travail. Cela peut inclure de faire preuve de patience, d'empathie, d'être prêt à pardonner aux autres et à être pardonné.
- Parler individuellement aux autres lorsque des tensions ou du stress sont ressentis dans les conversations ou les interactions est une approche proactive pour maintenir des relations positive.
- Les administrateurs doivent adopter une « politique de porte ouverte » afin que les membres du personnel scolaire se sentent à l'aise pour demander des commentaires ou solliciter de l'aide et des encouragements si nécessaire.
- Favorisez un environnement de travail qui encourage et met en pratique l'empathie. Ajoutez une brève discussion sur l'empathie à l'ordre du jour de vos réunions d'équipe et promouvez une culture de travail qui vise à écouter et à comprendre les autres, en particulier dans les situations difficiles ou délicates.
- Les premiers jours peuvent être intimidants pour les nouveaux employés. Assurez-vous que les administrateurs et les membres de l'équipe accueillent les nouveaux employés à leur arrivée. Dans le cadre des activités d'orientation, fournissez-leur des informations sur les routines essentielles de l'école et présentez-leur leurs nouveaux collègues. Il peut être utile d'assigner une personne de soutien aux nouveaux membres de l'équipe afin de faciliter leur intégration au sein de l'équipe scolaire.
- Découvrez les origines culturelles, la vie et les centres d'intérêt des employés en dehors du lieu de travail. Établir des relations grâce à une meilleure compréhension et à une confiance accrue contribue à favoriser l'inclusion.