

Liste de contrôle des atouts de résilience :

Atouts d'attitude optimiste

- ☐ Le simple fait de remercier ses collègues contribue à créer une atmosphère positive au travail. Pratiquez la gratitude et remerciez quelqu'un aujourd'hui pour son excellent travail !
- ☐ Sourire à ses collègues et leur demander comment ils vont peut leur remonter le moral et favoriser une attitude positive au travail.
- ☐ Organisez des événements ludiques avec des équipes travaillant ensemble vers un objectif commun. Organiser des jeux d'équipe tels que The Amazing Race, Jeopardy ou des quiz peut permettre de rompre avec la routine scolaire quotidienne et contribuer à renforcer l'engagement de l'équipe. Sollicitez les idées ou suggestions des membres de l'équipe sur la manière d'organiser ces activités.
- ☐ Invitez les membres de l'équipe à dresser une liste des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, comme leur famille, leurs bons amis ou leur santé. Demandez-leur d'afficher cette liste sur leur bureau, leur tableau d'affichage ou tout autre endroit où ils la verront souvent. Encouragez les membres de l'équipe à discuter entre eux de ce qui les rend reconnaissants.
- ☐ Organiser des « réunions de marche » en plein air est une idée qui a séduit de nombreux lieux de travail. Vous pouvez atteindre les mêmes objectifs tout en profitant de l'air frais et en faisant de l'exercice ensemble !
- ☐ L'une des meilleures façons de retrouver des pensées positives est de se concentrer sur les autres. En équipe, engagez-vous à mener une action collective une fois par mois pour aider des personnes extérieures à votre milieu scolaire. Cela peut se faire en organisant des activités bénévoles ou en collectant des vêtements ou des conserves à donner. Une culture axée sur les autres améliore le moral du personnel et crée un environnement de travail plus positif.
- ☐ Demandez aux membres de l'équipe de partager chaque semaine un résultat positif avec leurs collègues lors d'une réunion du personnel ou de l'équipe. Cette tâche aide à identifier les points positifs et à se concentrer sur ceux-ci. Lorsque des défis ou des sujets de préoccupation sont abordés, invitez les membres de l'équipe à se concentrer également sur les aspects positifs.