



# Communication efficace pour une meilleure collaboration

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Une communication claire est l'un des outils les plus puissants pour construire un lieu de travail prospère. Lorsque les membres d'une équipe expriment ouvertement leurs idées et leurs attentes, cela réduit les malentendus et le stress au travail, tout en stimulant la productivité et la confiance. Une communication efficace renforce également les relations et crée un environnement positif et collaboratif où chacun se sent valorisé et écouté.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Say What You Need to Say » par John Mayer

Cette chanson nous encourage à nous exprimer honnêtement et ouvertement, nous rappelant qu'une communication efficace est essentielle pour instaurer la confiance et une meilleure collaboration au travail.



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE



### Flexion avant debout (Uttanasana)

La flexion avant debout (Uttanasana) est une posture apaisante qui étire le dos, les jambes et les épaules, aidant à relâcher les tensions et à calmer l'esprit. C'est une position idéale pour se reposer à la mi-journée et favoriser une communication claire et efficace ainsi qu'une meilleure collaboration au travail, en réduisant le stress et en renforçant la clarté mentale.

## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL



Une communication efficace est le fondement d'un lieu de travail prospère et collaboratif. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à communiquer plus efficacement et à favoriser une meilleure collaboration avec vos collègues :

- Soyez concis et direct lorsque vous partagez vos idées.
- Utilisez un langage positif pour encourager la collaboration.
- Clarifiez les attentes afin d'éviter toute mauvaise communication.

Action : Envoyez dès aujourd'hui un courriel ou un message clair et réfléchi.



## RECETTE DU JOUR

### Pouding au chia énergisant

2 cuillères à soupe de graines de chia

½ tasse de lait d'amande ou de lait au  
choix

1 cuillère à soupe de miel ou d'un autre  
édulcorant, facultatif

Fraises ou autres fruits pour la garniture

Verser les ingrédients dans un bocal,  
mélanger, laisser reposer 2 à 3  
minutes, puis mélanger à nouveau  
jusqu'à obtenir une texture lisse.  
Couvrir et réfrigérer pendant la nuit  
ou au moins 2 heures. A savourer !



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Défi de santé mentale

Pratiquez l'expression de la gratitude lorsque vous communiquez avec les autres aujourd'hui.

### Affirmation quotidienne

« Je m'exprime clairement et respectueusement. »



### Inspiration du jour

« Le plus grand obstacle à la communication est l'illusion qu'elle a eu lieu. » - George Bernard Shaw

### Question de réflexion

Quel est le domaine dans lequel je peux améliorer ma communication sur le lieu de travail ?

## Ressource quotidienne : ParticipACTION

Stimulez l'énergie et les liens de votre équipe avec ParticipACTION! Explorez des ressources gratuites et bilingues et des défis en milieu de travail conçus pour faire bouger, communiquer et collaborer tout le monde, peu importe où vous travaillez.

