



Le Mois Sainte Au Travail
Au Canada

moissanteautravail.ca

Le pouvoir de la sécurité psychologique

LE SAVIEZ-VOUS ?

La sécurité psychologique est la conviction que l'on peut s'exprimer, poser des questions et faire des erreurs sans risquer d'être gêné ou puni. Elle est essentielle à la créativité, à la collaboration et au bien-être, et elle favorise :

- La confiance
- La communication ouverte
- L'innovation
- Le travail d'équipe
- L'inclusion



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« A Sky Full of Stars » par Coldplay

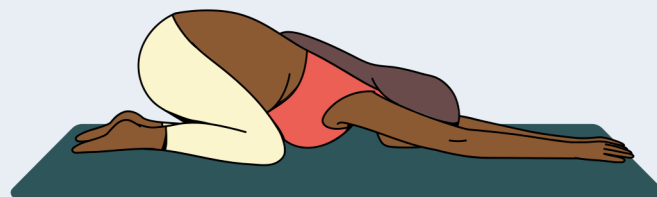
Cette chanson parle de croire en quelqu'un et de lui donner le soutien dont il a besoin pour briller. La mélodie entraînante et les paroles encourageantes peuvent nous rappeler de soutenir le développement et le potentiel des autres.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose de l'enfant (Balasana)

Cette pose douce encourage la relaxation et l'abandon, symbolisant le confort et la confiance que l'on trouve dans les environnements psychologiquement sûrs.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Invitez les membres les plus silencieux de l'équipe à participer aux réunions.
- Répondez par la curiosité plutôt que par la critique lorsque quelqu'un partage une nouvelle idée.
- Célébrez les erreurs comme des occasions d'apprentissage.

Action : Remerciez aujourd'hui un collègue d'avoir partagé son point de vue ou de s'être ouvert à vous.

RECETTE DU JOUR

Bol d'avoine réconfortant

1/2 tasse de flocons d'avoine
1 tasse de lait ou d'un substitut de lait
1 cuillère à soupe de graines de chia
1/4 tasse de pommes en dés
Soupçon de cannelle
Un petit filet de sirop d'érable
Nourrissant et apaisant - tout comme un espace sûr pour votre esprit.



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Inspiration du jour

« Le travail d'équipe commence par l'instauration de la confiance. Et la seule façon d'y parvenir est de surmonter notre besoin d'invulnérabilité. »

- Patrick Lencioni

Défi de santé mentale

Encouragez sincèrement au moins une personne aujourd'hui.

Affirmation quotidienne

« Je peux exprimer mes pensées et mes sentiments en toute sécurité et j'accorde de l'importance à la voix des autres. »

Question de réflexion

Quelle est la dernière fois où je me suis sentie vraiment en sécurité en partageant mes idées ? Qu'est-ce qui a rendu cela possible ?

Ressource quotidienne :

Protégeons la Santé Mentale au travail

Protégeons la Santé Mentale au travail fournit des outils complets et gratuits pour aider les lieux de travail à évaluer et à améliorer la santé et la sécurité psychologiques. Aligné sur la norme nationale canadienne et les meilleures pratiques internationales, il propose des enquêtes et des ressources permettant d'identifier les points forts et les domaines à améliorer, donnant ainsi aux organisations les moyens de créer des environnements de travail plus sûrs, plus inclusifs et plus sains sur le plan mental.

