

Comment gagner en résilience durant la crise COVID-19

Présentation par

Julie Richer ACC, NEP

Consultante en bien-être au travail, coach en développement
personnel et praticienne en gestion du changement



Un peu de logistique

Sourdine

Sécurité ZOOM

CHAT - clavardage entre vous

Q&A - pour les panélistes



Programme

- ✓ Notre réalité
- ✓ Le lien entre la résilience et la gestion de l'énergie personnelle
- ✓ Examen de quatre scénarios qui augmentent la sensibilisation aux comportements et habitudes épuisantes
- ✓ Un examen rapide des habitudes stratégiques qui augmentent l'auto-résilience



Objectifs de la présentation

- ✓ Avoir une plus grande conscience de comment vous gérez votre énergie particulièrement dans les moments de changement et/ou de stress
- ✓ Avoir un plus grand équilibre dans votre vie





Défis de notre réalité

- * S'ennuie de nos collègues
- * Distractions venues de la famille
- * Manque d'appui technique
- * Réduction de cohésion d'équipe
- * Isolement
- * Risque de travailler un nombre d'heures excessif
- * Crainte d'être oublié ou de ne pas être suffisamment encadré





Statistiques sur le milieu de travail

Selon les recherches menées par The Energy Project et Harvard Business Review :

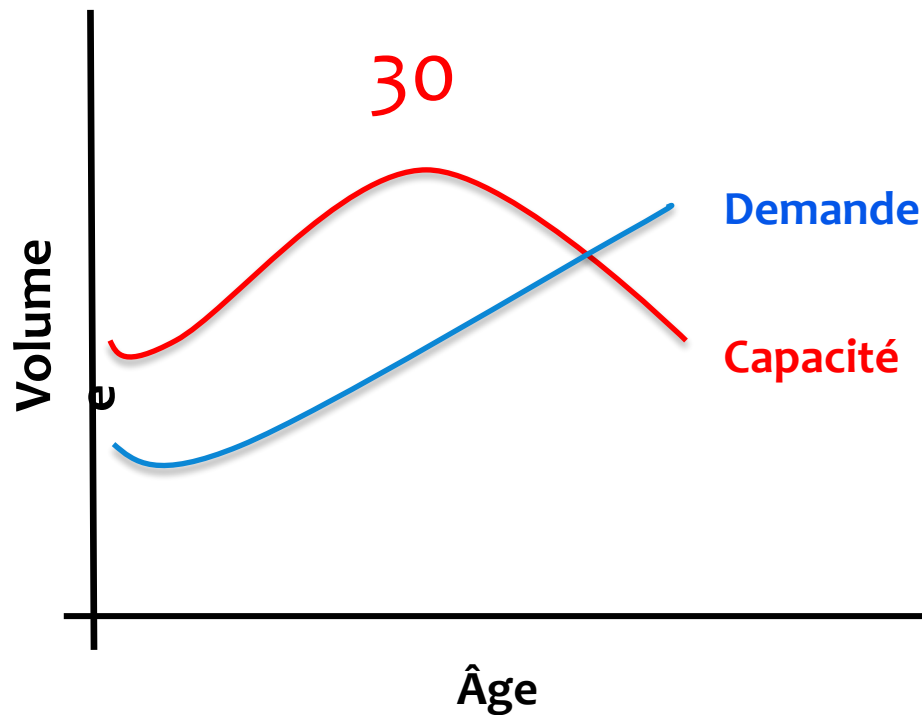
- * 59 % des travailleurs...
 - Sont épuisés physiquement
 - Sont vidés émotionnellement
 - Sont distraits mentalement
 - Sont vides de sens et n'ont pas d'objectif

- * 74 % des employés connaissent une crise d'énergie sur le plan personnel





La demande et le stress versus la capacité





Utilisation du temps comme ressource





Accroître son bien-être et gagner en résilience

Pour accroître notre bien-être et gagner en résilience, nous devons apprendre à gérer notre énergie, et non seulement notre temps.

- ✓ Trouver votre équilibre entre votre dépense d'énergie et votre renouvellement d'énergie
- ✓ vous permettra de soutenir un engagement durable, de bien performer et vous sentir plus positif



Qu'est-ce que l'énergie?

Définition : La capacité à accomplir son travail.

Plus d'énergie = Capacité à accomplir plus de travail





Sources d'énergie

Véhicule



Une source d'énergie

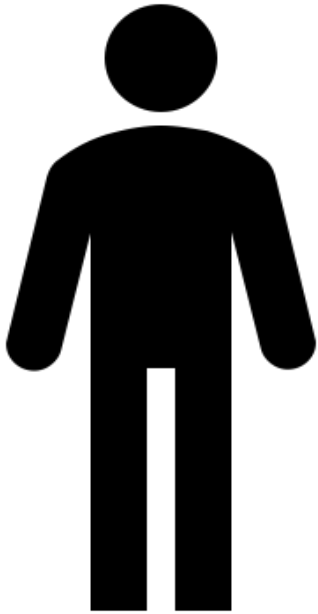
Être humain



Quatre sources d'énergie

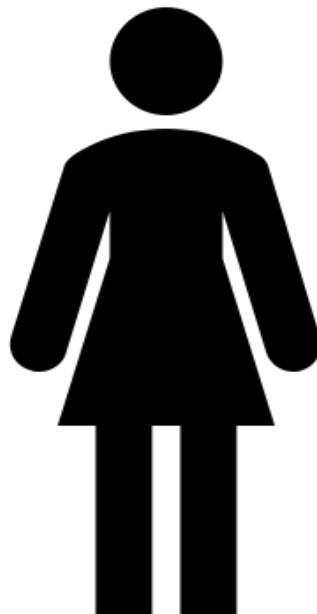
Scénarios

**Source
Physique**



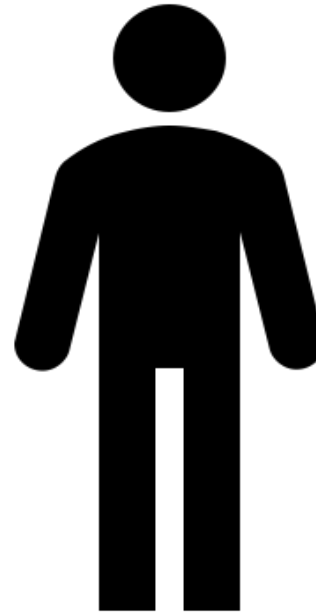
Stéphane
stressé

**Source
Émotionnelle**



Carla
réprimée

**Source
Mentale**



Daniel
éparpillé

**Source
Centrale**



Béatrice
désespérée



Gérer votre énergie

Vous disposez de **quatre sources d'énergie** qui peuvent servir à accroître votre résilience et votre bien-être.

1. Énergie physique – **quantité**
2. Énergie émotionnelle – **qualité**
3. Énergie mentale – **concentration et efficacité**
4. Énergie de base – **but et vision**



Surhumain





Accroître sa résilience et son bien-être



- ✓ Réinitialiser
- ✓ Réaligner
- ✓ Redémarrer
- ✓ Recentrer



Nos sources d'énergie



Source d'énergie physique



Source d'énergie émotionnelle



Source d'énergie mentale



Source d'énergie centrale



Source d'énergie physique

La base des quatre sources d'énergie

- Alimentation
- Hydratation
- Condition physique et mobilité
- Sommeil (de 7 à 8 heures)
- Récupération et regain d'énergie





Rythme ultradien

La nuit...

- Cycle de sommeil: sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal...

Un cycle dure environ 90-120 minutes

Le jour...

- Cycle d'énergie: De haute énergie à faible énergie

Un cycle dure 90-120 minutes



Prendre des pauses pour susciter un regain d'énergie





Bougez

- * Prendre une courte marche dehors après le dîner et/ou le souper
- * Faire des exercices à la maison
 - * Seul? – utilise Youtube, inclus tes amis(es) sur Facetime, Zoom. Lance le défi!
 - * Famille – inclus les enfants, ton ou ta partenaire





Source d'énergie émotionnelle



Quelle est la qualité de votre énergie?

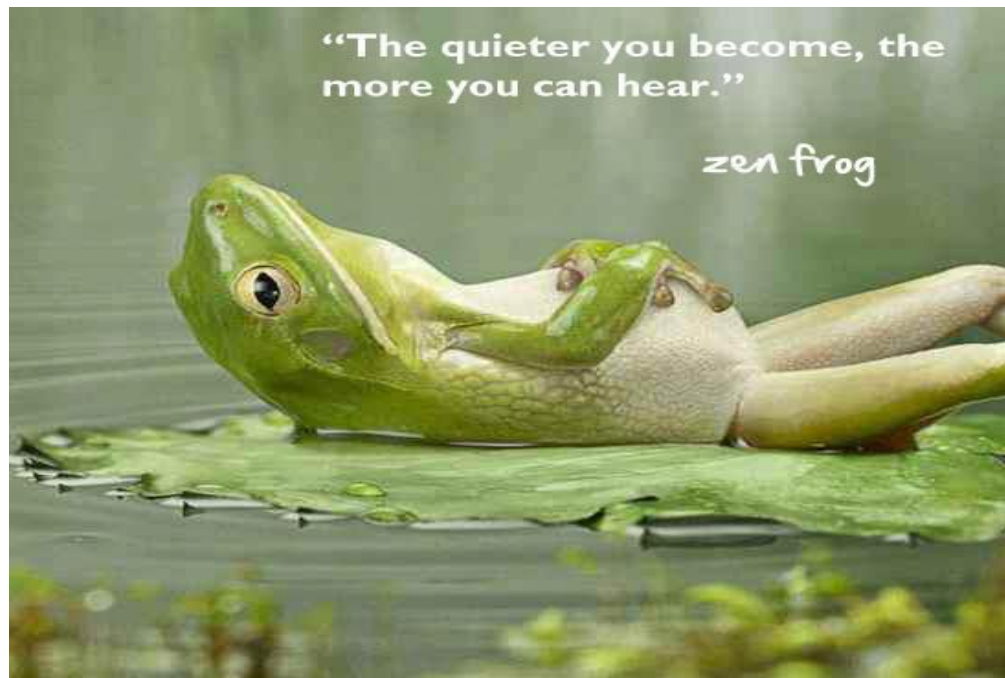




Source d'énergie émotionnelle



“Ce que nous ressentons influence profondément nos performances”





Source d'énergie émotionnelle

Positif

Enthousiasme

En action

Inspirant

Énergisant

Négatif

Anxiété et stress

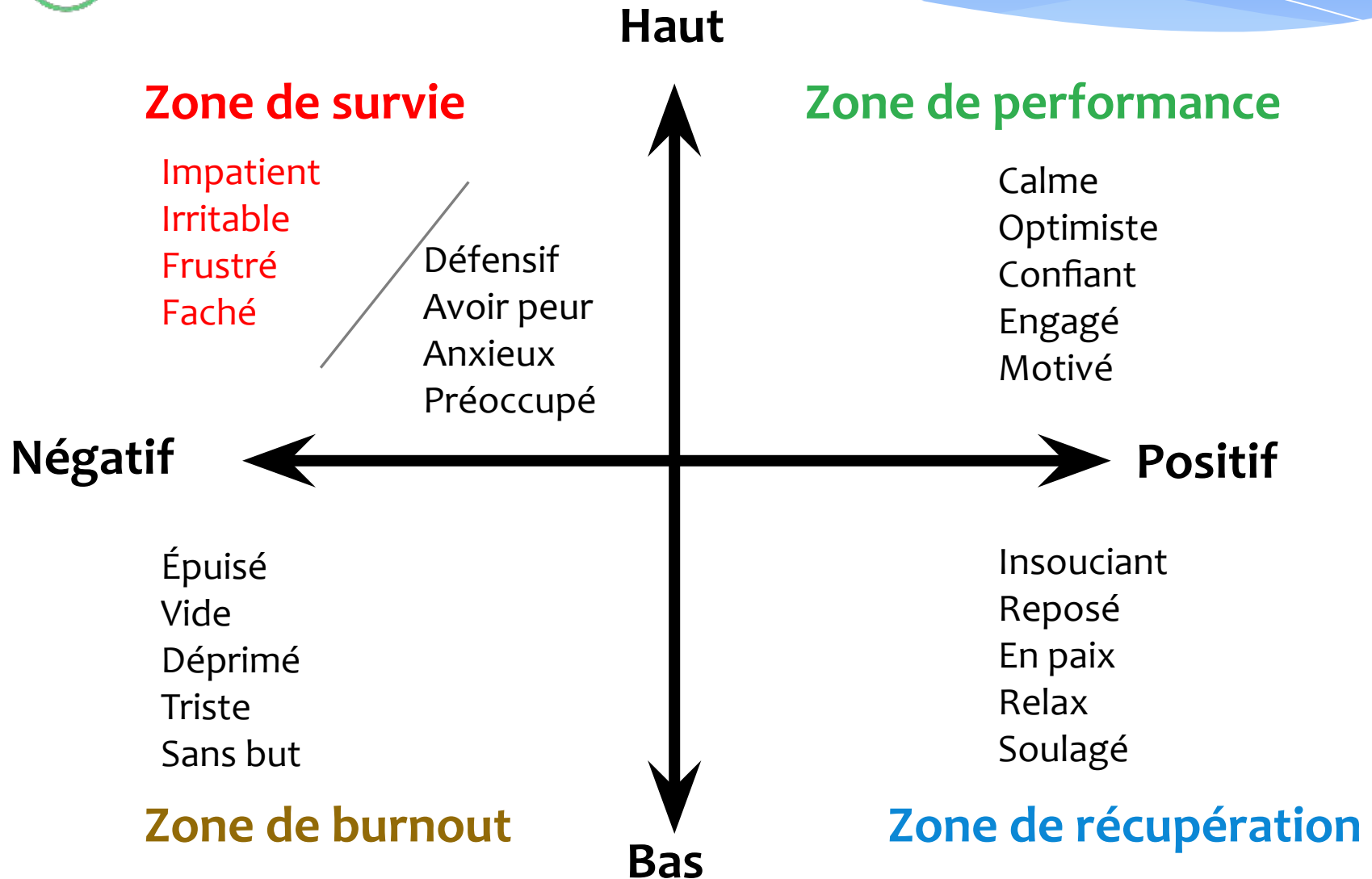
Réaction

Peur et jugement

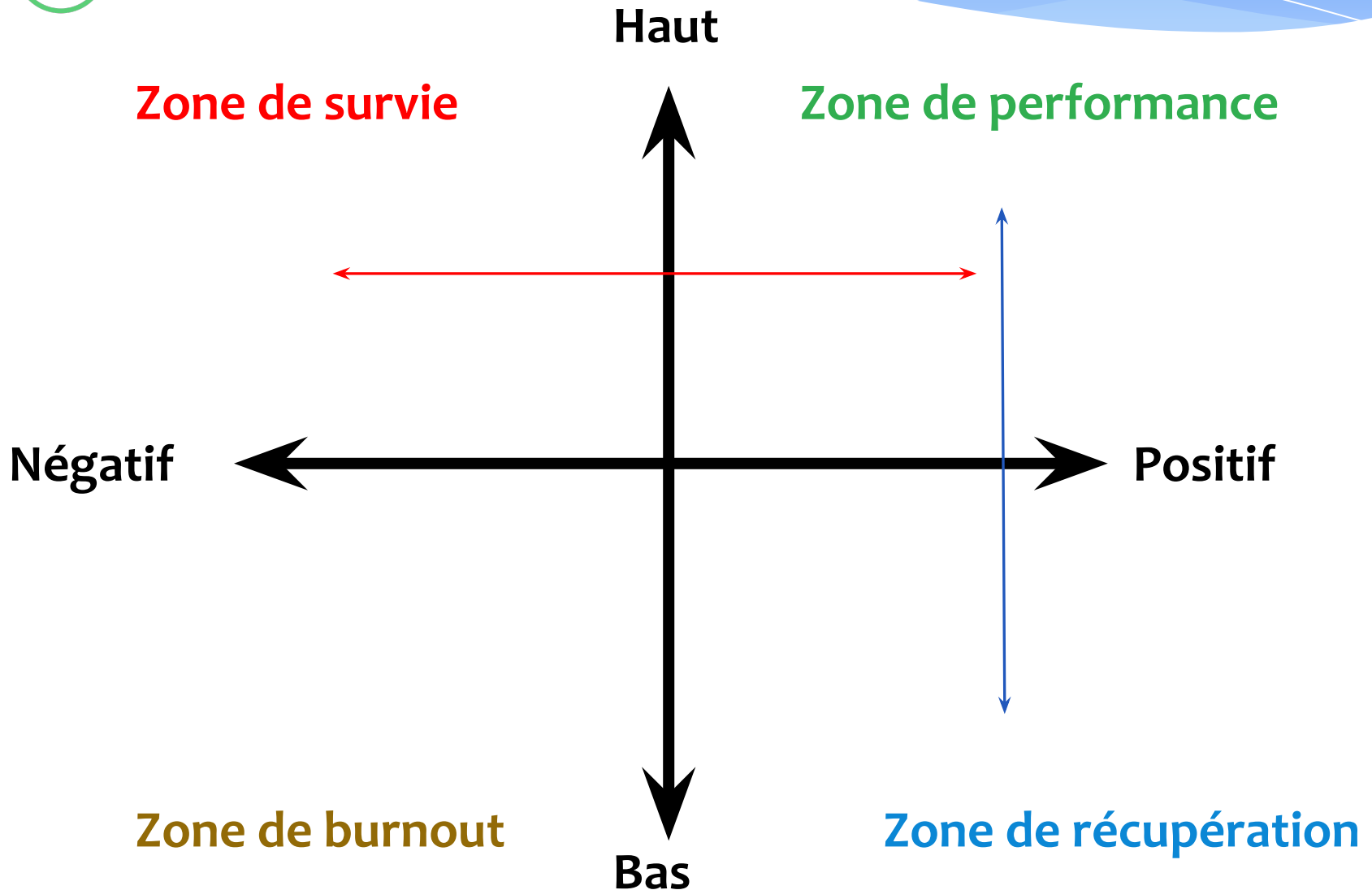
Épuisant



Quadrant émotionnel



Quadrant émotionnel





Déclencheurs émotionnels

Combat – On réagit négativement contre les autres (amplifie nos émotions)

Fuite – On réagit négativement envers soi-même (réprime nos émotions)



On réagit aussitôt qu'on ressent une menace



La règle d'or des déclencheurs

La règle d'or

**Quoique vous vous
sentiez obligé de
faire, ne le faites pas!**





La règle 90 secondes

Dr Jill Bolte





Que faire?

1. Identifiez ce qui vous provoque
2. Soyez proactif au lieu de réactif
 - * On ne peut pas contrôler l'environnement mais on peut se contrôler de soi-même
3. Ressentez vos émotions, nommez-les et recadrez vos pensées
4. Respirez profondément – oxygénez votre corps



Source d'énergie mentale

- ✓ Minimisez les distractions
- ✓ Faites-vous une routine – un horaire
- ✓ Ayez un espace bureau
- ✓ Du temps libre?
 - ✓ Apprenez quelque chose de nouveau
- ✓ Soyez conscient de vos pensées





Distractions = inefficacité

Minimisez les distractions





Routine et/ou horaire

- Hygiène et vêtements de travail
- Maintenez votre routine du matin
- Faites un horaire et respectez-le
- Priorisez votre agenda (famille et boulot)
- Établissez des limites (famille et boulot)
- Gardez un équilibre
- Communiquez clairement vos attentes





Ayez un espace bureau

- Organisez votre environnement
- Trouvez un endroit confortable
- Evitez de travailler au lit
- Soyez conscient de votre posture
- Rendez votre endroit de travail chaleureux





Temps libre?

Apprenez quelque chose de nouveau

TED





Soyez conscient de vos pensées





Posez-vous les vraies questions

Voyez votre défi sous un jour nouveau en vous demandant...

1. Quels sont les avantages pour moi de me retrouver dans cette situation?
2. Quelles sont les possibilités qui me sont offertes?
3. Qu'est-ce que j'apprends sur moi-même?
4. Qu'est-ce que je n'aurais pas appris si cette situation ne s'était pas produite?
5. Qu'est-ce que ce défi m'aide à réaliser?
6. Sur quoi dois-je me concentrer pour aller de l'avant?





Source d'énergie centrale

Prenez le temps de réfléchir...

- ✓ Qu'est-ce qui est important pour moi?
- ✓ Comment je veux être durant cette pandémie? (Après cette pandémie, quel souvenir veux-je garder de moi, vis-à-vis ma résilience?)
- ✓ Gardez contact.
- ✓ Maintenez un agenda social.





4 sources d'énergie distinctes

1. Source d'énergie physique – **Quantité**
2. Source d'énergie émotionnelle – **Qualité**
3. Source d'énergie mentale – **Concentration et efficacité**
4. Source d'énergie centrale – **Objectif et valeurs**



Puissance surhumaine pour activer votre résilience durant la crise COVID-19





Peak Energy Management



Julie Richer



@thejuliericher



Peak Energy Management



Peak Energy Management