



CENTRE
DEPARTEMENTAL
DE GESTION DE LA
FONCTION PUBLIQUE
TERRITORIALE
DE TARN ET
GARONNE

AGIR POUR LA BIENVEILLANCE AU TRAVAIL

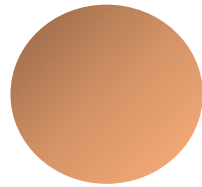


PLUTÔT PRÉVENIR



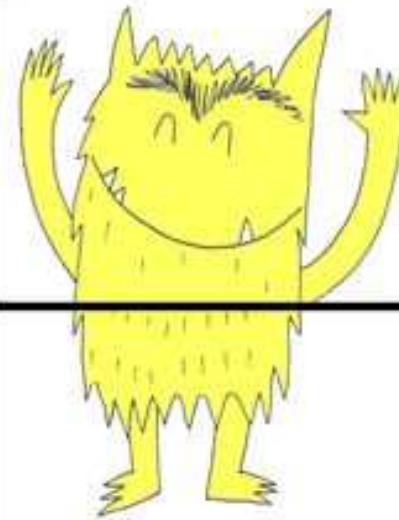
QUE GUÉRIR

Pour savoir où l'on en est :

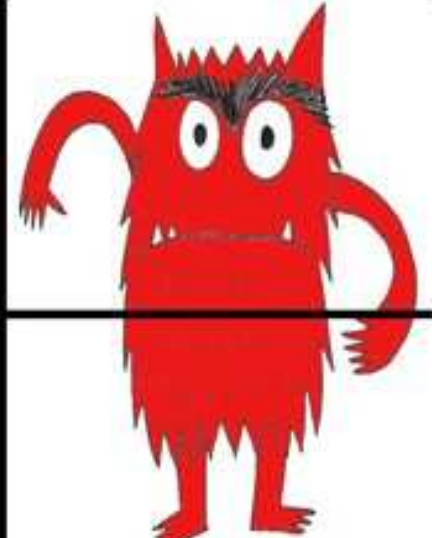


RENOUER AVEC SES ÉMOTIONS

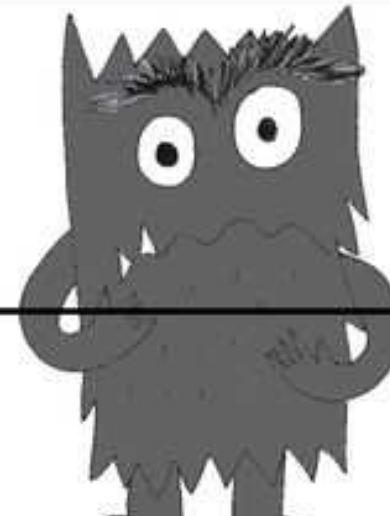
LES ÉMOTIONS
JOUENT LE RÔLE
D'AVERTISSEUR



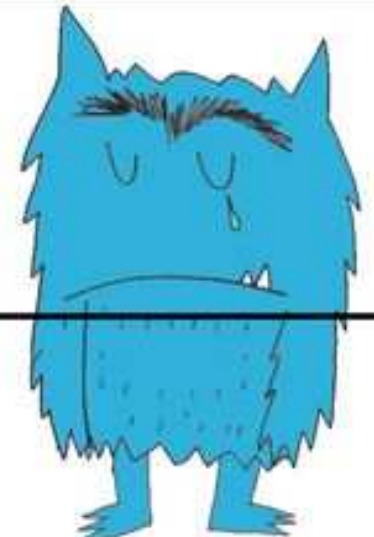
JOIE



COLÈRE



PEUR



TRISTESSE

SONDAGE MINUTE

Vous vivez une situation très contrariante :

Prenez le temps de vous remémorer précisément une de ces situations

Comment réagissez-vous le plus souvent ?

A

- Gare à qui vient s'y frotter : ce n'est pas le moment de vous solliciter !

B

- Vous cherchez par tous les moyens comment y échapper

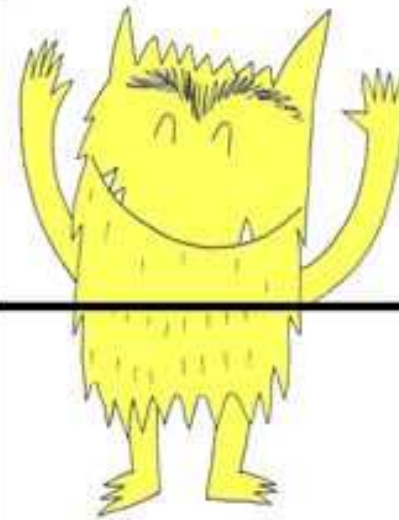
C

- Votre cœur bat la chamade, les mains sont moites....

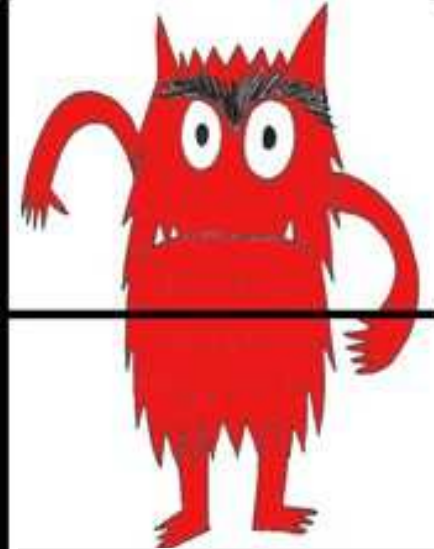
VOS RÉACTIONS

VOUS RENSEIGNENT

!



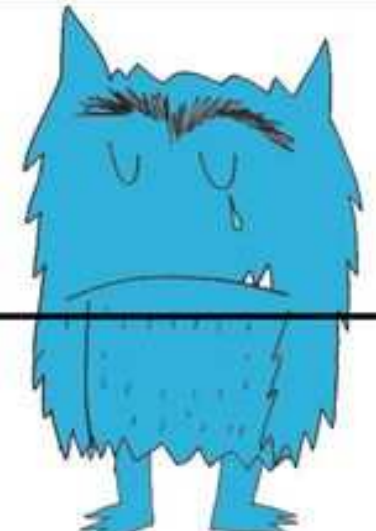
BIEN ÊTRE



AGGRESSIVITÉ

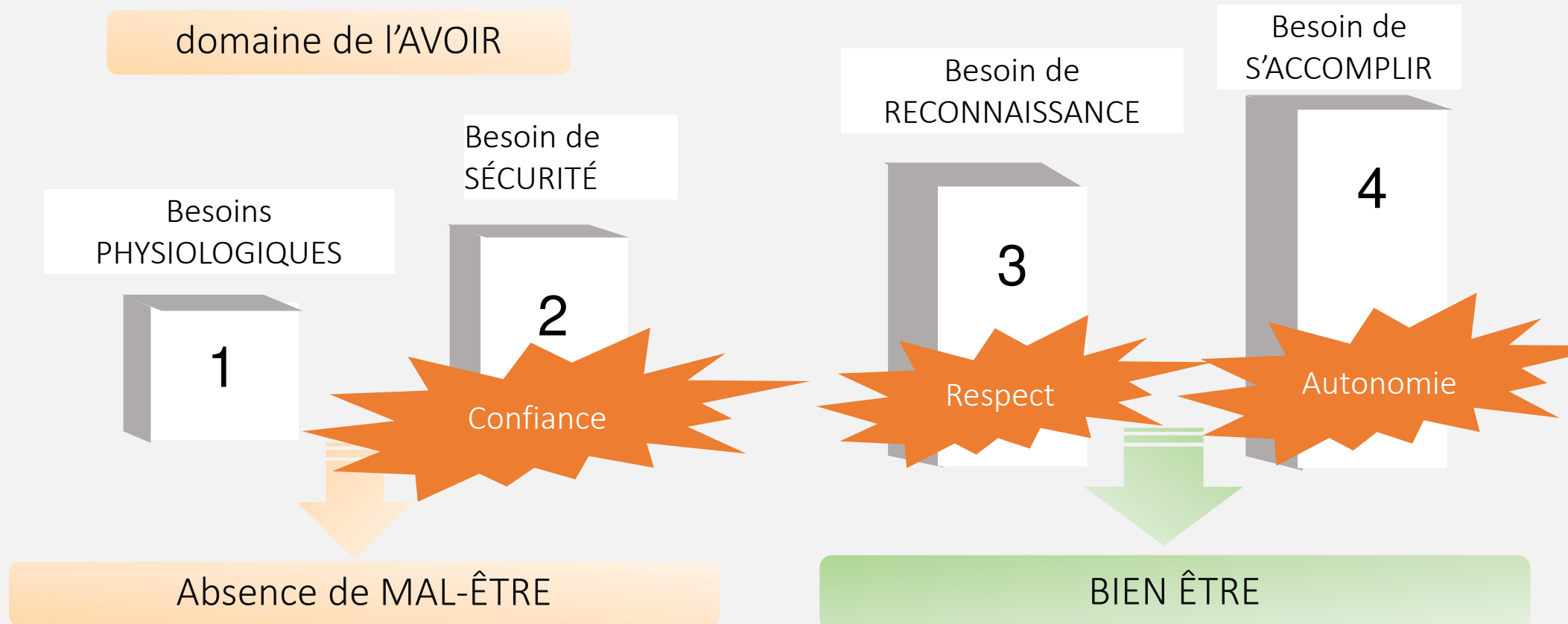


FUITE



REPLI SUR SOI

ALERTE ! UN BESOIN N'EST PAS SATISFAIT





LE BIEN-ÊTRE
ÇA SE CULTIVE !

UN PARCOURS EN TROIS TEMPS

ACTE I
Faire la paix
avec soi

ACTE II
Faire de son travail
un allié

ACTE III
Parier sur
l'interdépendance



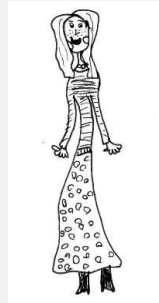
ACTE I.

FAIRE LA PAIX
AVEC SOI



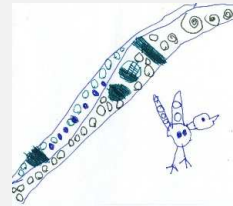
FAIRE LA PAIX AVEC SOI

I.1



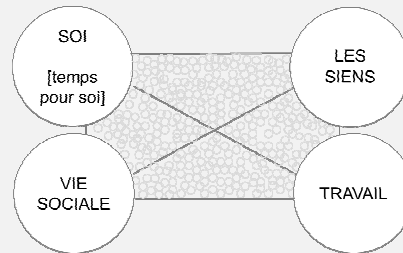
SE FAIRE CONFIANCE

I.2



ÊTRE BIENVEILLANT ENVERS
SOI

I.3



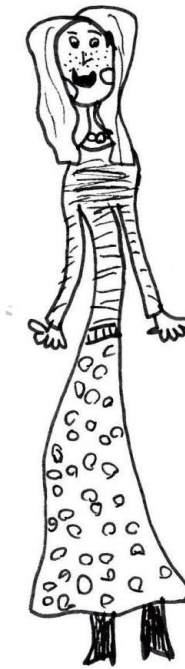
VEILLER À SON ÉQUILIBRE
DE VIE

I.1

« SE FAIRE CONFIANCE »

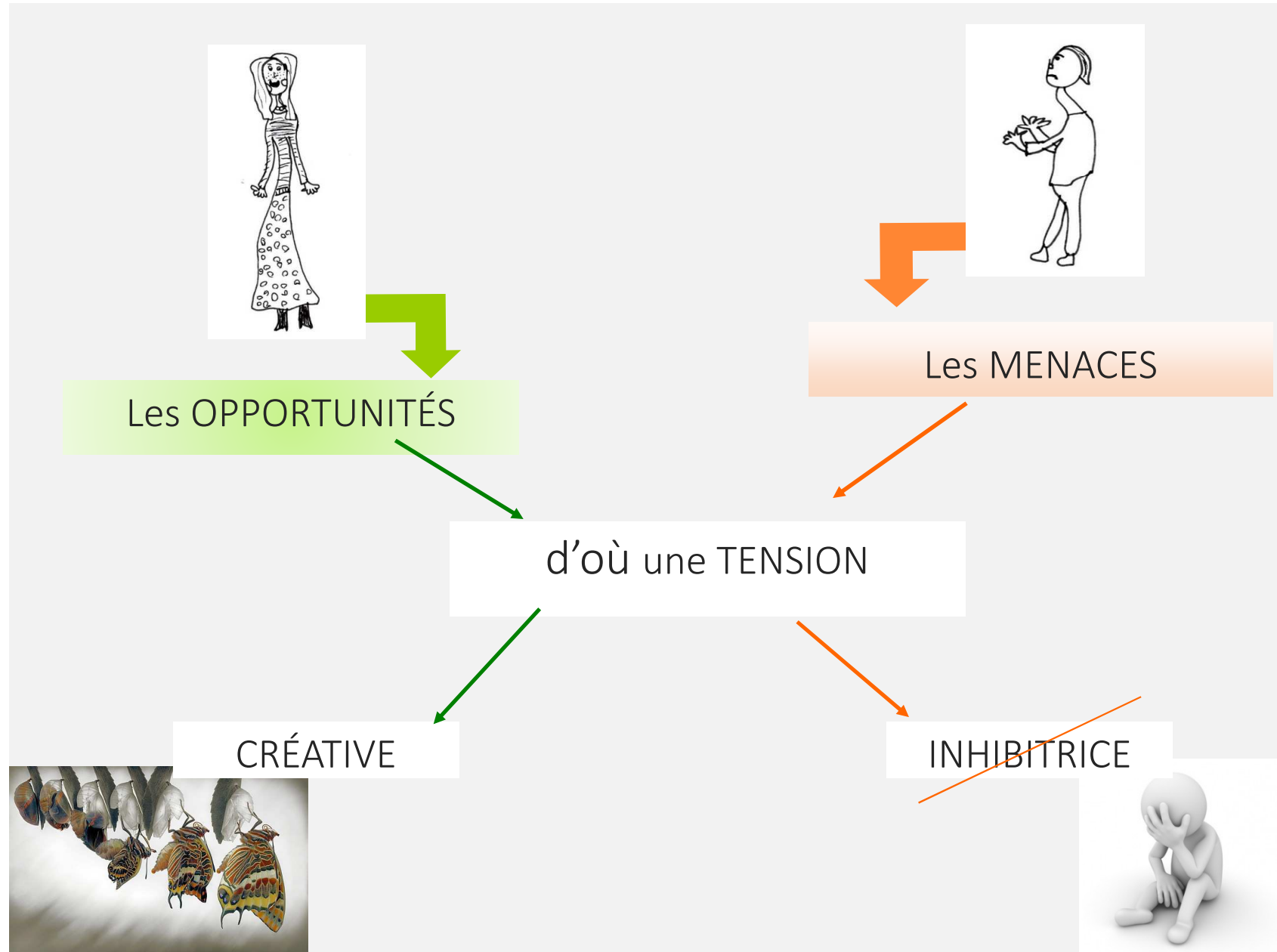


Vers qui allez-vous
spontanément?



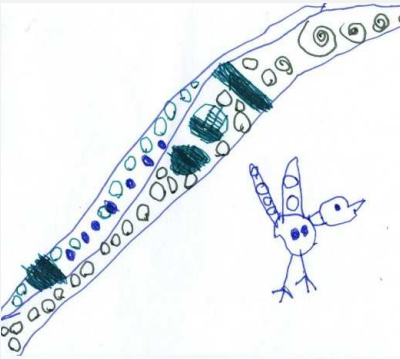
SE FAIRE
CONFIANCE ?

ÇA CHANGE
TOUT !

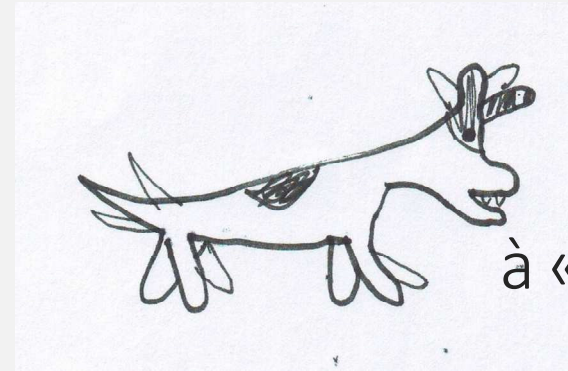


I.2

« ÊTRE BIENVEILLANT À SON ÉGARD »

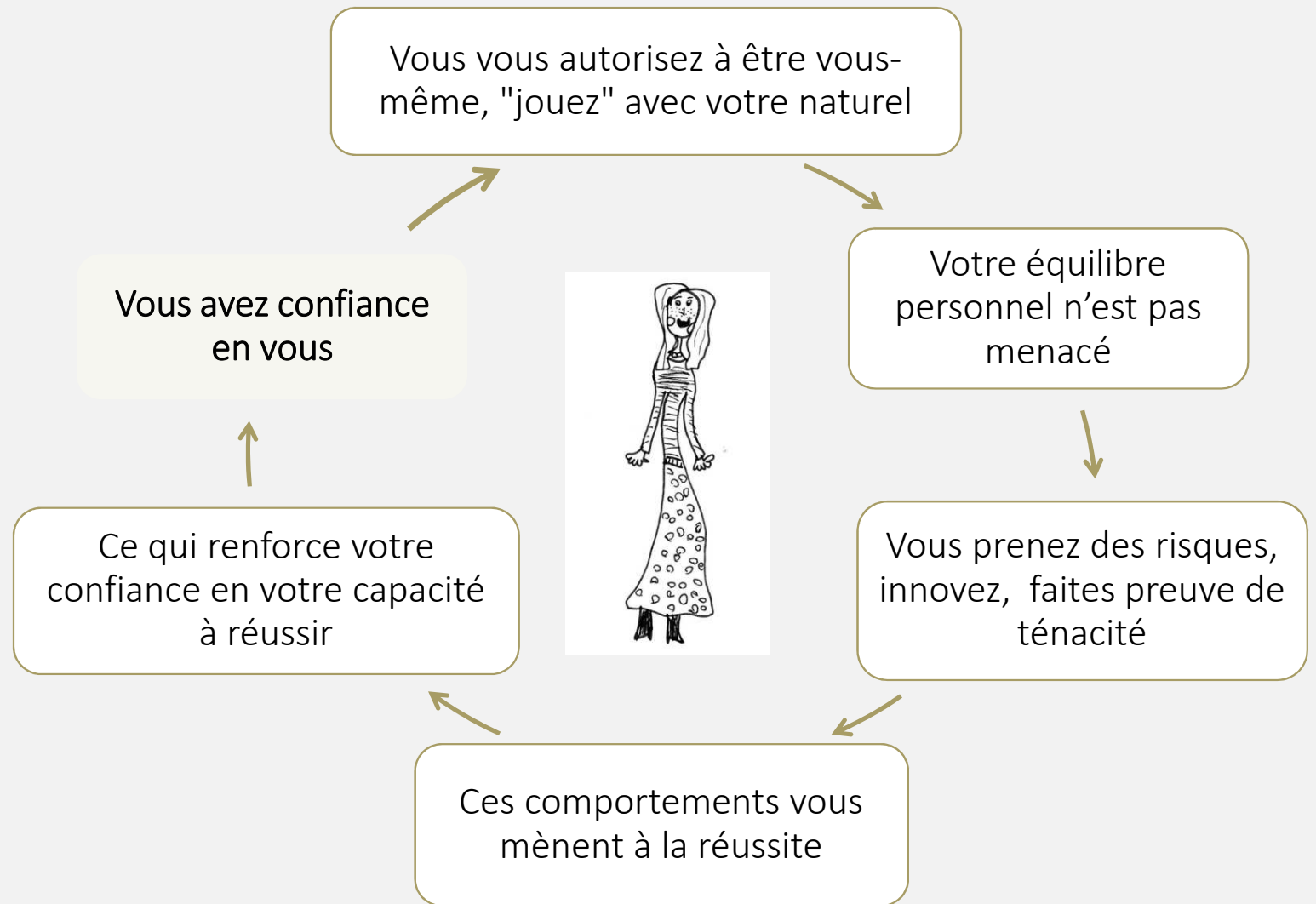


Préférer
« QUI JE SUIS
VRAIMENT »



à « QUI je
crois DEVOIR
ÊTRE »

Un cercle vertueux





VEILLER À SON ÉQUILIBRE DE VIE



QUIZ !



Conduire les enfants



Terminer un rapport



Aller au cours de stretching

3 impératifs, et seulement du temps pour deux ...

QUEL ORDRE DES PRIORITÉS ?



3. Dont dépend l'équilibre PERSONNEL

2. Dépend l'équilibre FAMILIAL

1. Et de l'équilibre PROFESSIONNEL

1. De l'équilibre PERSONNEL

2. Dépend l'équilibre FAMILIAL

3. Dont dépend l'équilibre PROFESSIONNEL

« LA » JUSTE QUESTION

Est-ce que l'une de mes vies impacte
négativement une autre ?



LE TRAVAIL D'UNE VIE !





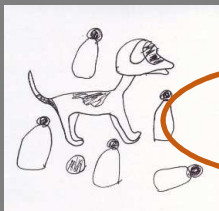
ACTE II

FAIRE DE SON TRAVAIL UN ALLIÉ

II

MÉFIONS-NOUS DES ERREURS DE CASTING

UN CHIEN
DANS UN
JEU DE
QUILLES



OU

UN
POISSON
DANS L'EAU



UN ENGAGEMENT CLAIR

II.1

UNE COLLECTIVITÉ QUI VOUS VA BIEN

II.2

UN JOB VALORISANT VOS POINTS
FORTS

II.3

II.1

Le bien-être au travail démarre par la transparence

➡ CÔTÉ
collectivité



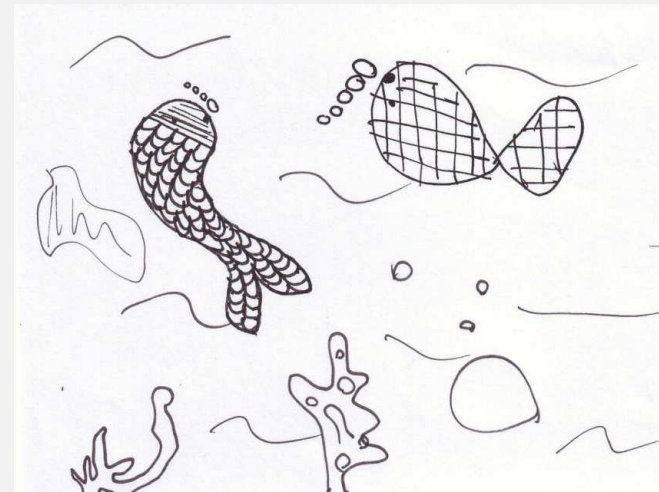
EN JEU
la confiance

➡ CÔTÉ
CANDIDAT



II.2

UNE COLLECTIVITÉ QUI VOUS VA BIEN



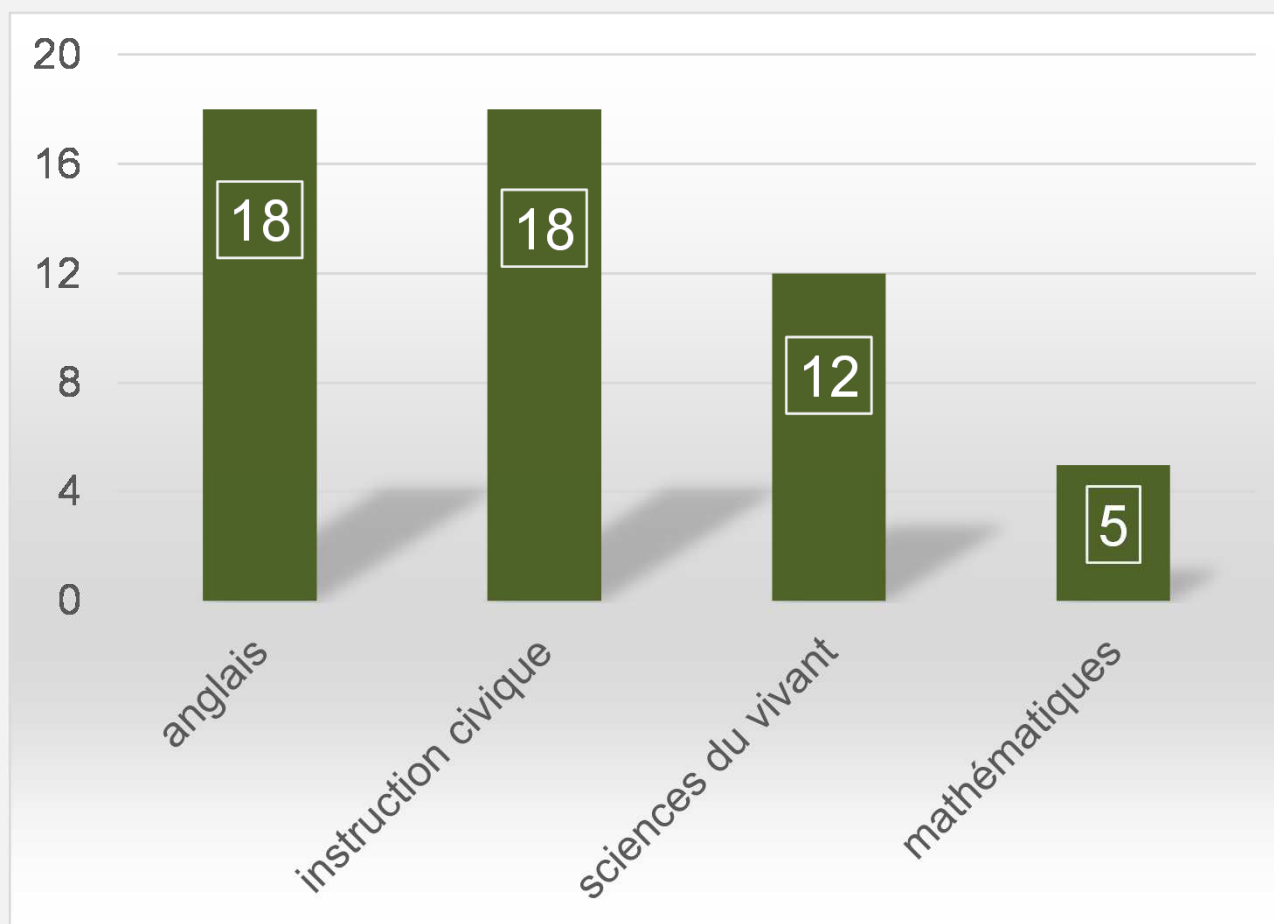
VOTRE MISSION A DU SENS POUR VOUS



II.3

UN CASTING RÉUSSI, C'EST AUSSI JOB QUI VOUS VA BIEN

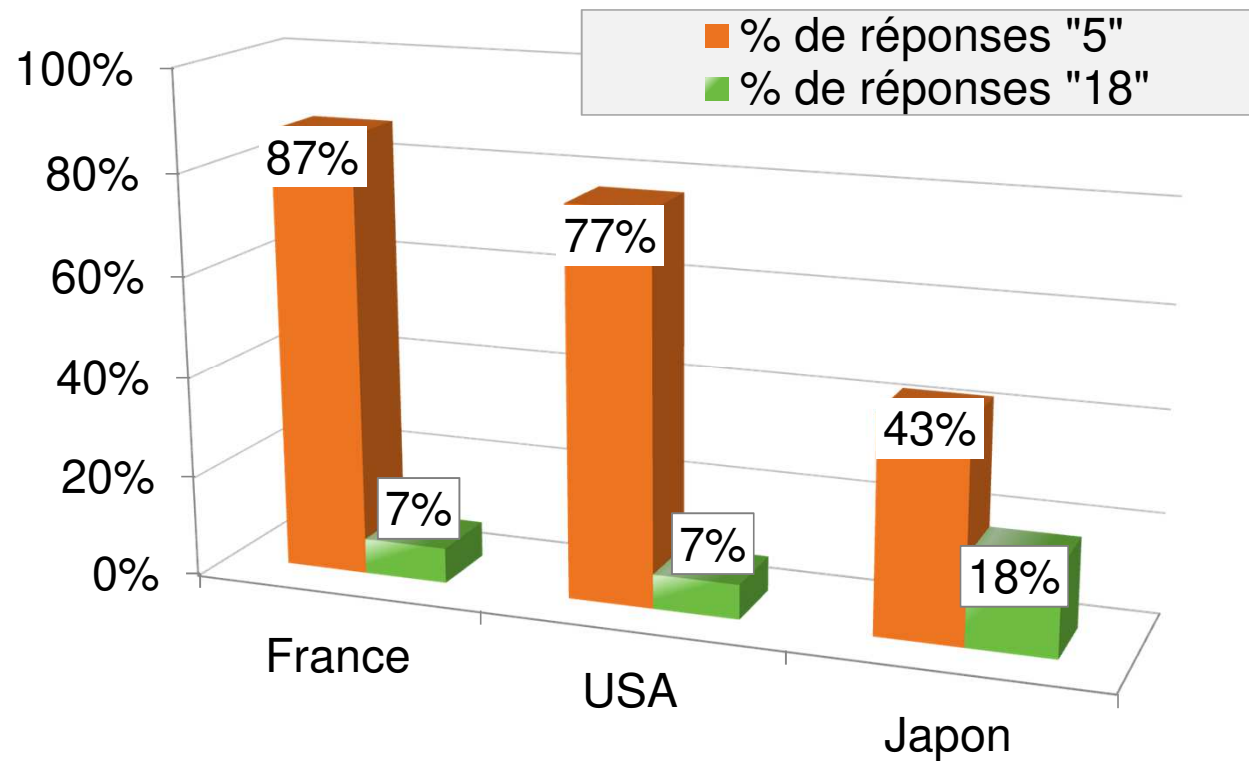
QUIZ !



Sur quelle
note vous
focalisez-
vous ?

Tiré d'un sondage réalisé par l'institut GALLUP

La norme sociale : Exceller partout !...



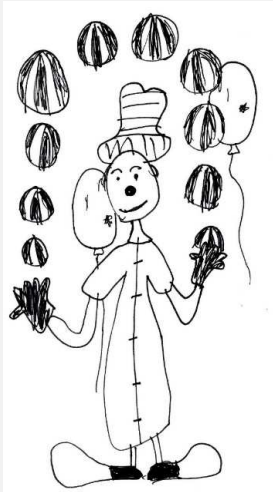
Tiré d'un sondage réalisé par l'institut GALLUP

N'OUBLIEZ
PAS
L'EFFET
PYGMALION
!



*Souvenez-vous !
Vous aviez 6, 8 ou 10 ans...*

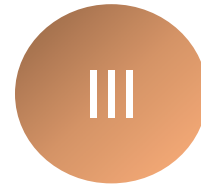
UN JOB QUI VOUS VA BIEN C'EST POUVOIR



S'APPUYER SUR SES
POINTS FORTS

OUBLIER SES POINTS
FAIBLES





ACTE III

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE !

DEUX POTIONS MAGIQUES

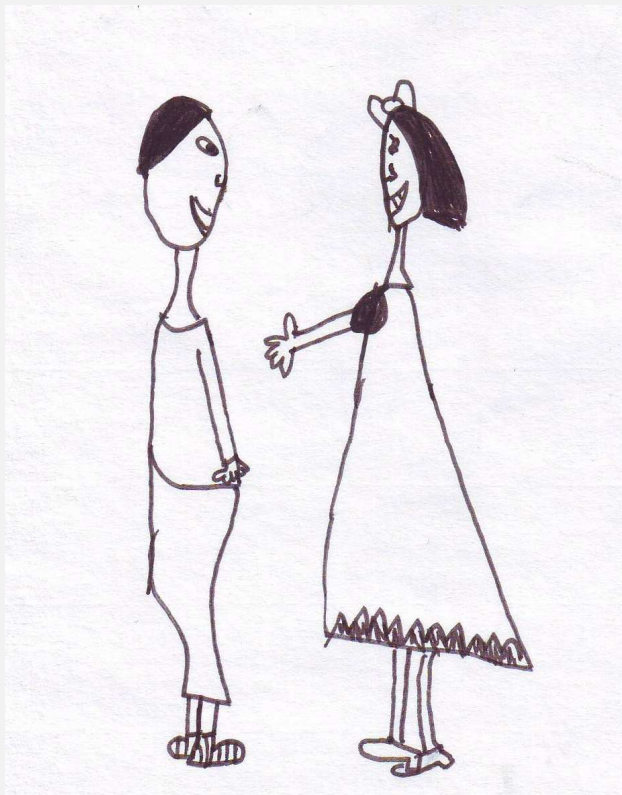
➤ Faire de son regard un allié

➤ Prendre appui sur la dynamique des interactions



III.1

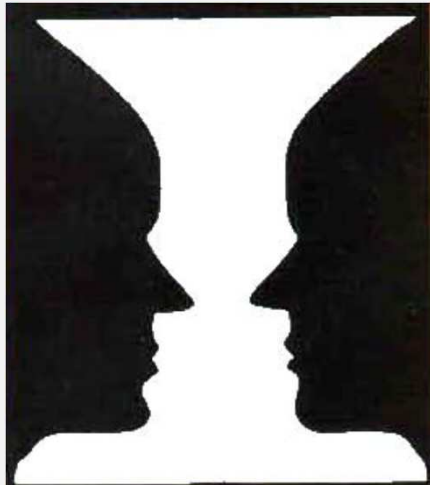
FAIRE DE SON REGARD UN ALLIÉ



Par Chimène et Alma



QUIZZ



Que voyez-vous ?

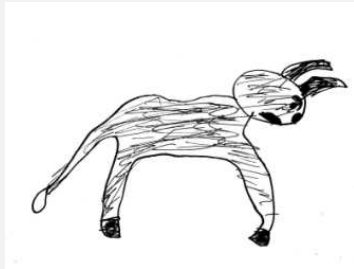


Que voyez-vous ?

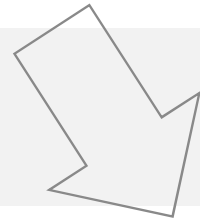


Que voyez-vous ?

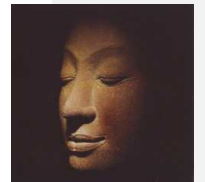
OSEZ LA BIENVEILLANCE !



NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE



NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE



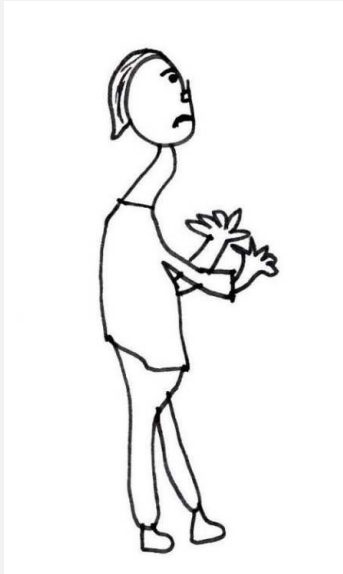
Et LA VIE PREND LA FORME DE
NOTRE REGARD

NOS PENSÉES FAÇONNENT LA RÉALITÉ DE DEMAIN

A La Plagne, lorsque j'ai suivi la préparation aux championnats de France, passant en premier j'ai présenté la chorégraphie en entier, soit 2 minutes. Je ne savais pas que ce n'était pas possible et que, depuis 8 ans, à 2.200m d'altitude, personne n'avait présenté plus de 30 secondes de chorégraphie. J'avais créé, sans le savoir, une autre dimension. Les autres ont suivi. Cette année là l'équipe de France a été vice – championne. »

Extrait d'interview de Didier, champion d'aérobic artistique

CULTIVEZ LES PENSÉES POSITIVES



Du « OUI, ~~MAIS~~ »

au

« OUI, ET »



III.2

Prendre de la hauteur pour S'APPUYER SUR L'INTERDÉPENDANCE

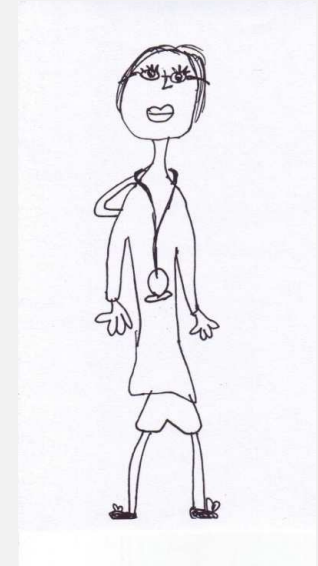
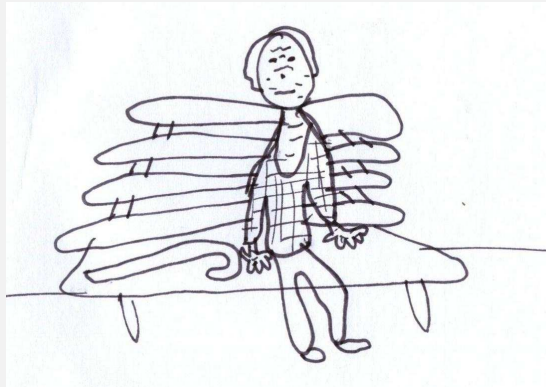
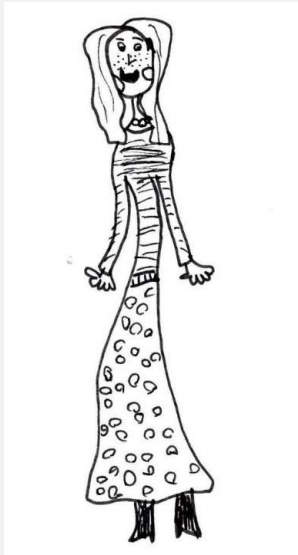
POUR EN FAIRE LE MEILLEUR

PLUTÔT QUE LE PIRE !



QUIZ

Vous êtes au volant d'une voiture de sport, avancez à faible vitesse et croisez une station de bus. Trois personnes attendent :



Seulement, voilà : comme toutes les voitures de sport, votre voiture ne comporte qu'une seule place côté passager. Quel sera l'heureux élu ?

EN GUISE DE CONCLUSION



UN
POISSON
DANS L'EAU



« *One more thing* »



Un chemin de mille lieues commence toujours par un premier pas

RAPPEL DE L'ITINÉRAIRE !

Bien vivre son travail

1 Faire la paix avec soi

Avoir conscience de ses besoins

Se faire confiance

Veiller à son équilibre de vie

2 Faire de son travail un allié

Un engagement clair

Une entreprise qui vous va bien

Un job valorisant vos points forts

3 Parier sur l'interdépendance

Faire de son regard un allié

Prendre appui sur la dynamique des interactions