



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Workshop de substitution (auparavant: Vincent Guex, Nestlé, IT-Division: Burn-out et leadership, quels outils pour l'encadrement)

Rester en santé!

Que peut-on faire aujourd'hui pour une future abondance ?

Workshop F

Dr. Beatrice Sigrist, PCC, Executive Coach, Membre du board SEB

Ce workshop s'oriente vers le futur et invite les participants et leur futur à la même table. Le but est l'échange à la hauteur des yeux au sujet de „rester en santé au futur dans votre monde du travail“:

→ Que nous faut-il entreprendre pour rester en santé ?

Il s'agit d'une invitation spécialement adressée aux gens qui travaillent dans les soins médicaux – et bienvenue à tous les autres!

Nous travaillerons cette question en utilisant un style de communication spécifique - prenez vous partie pour ce workshop?



Dr. Beatrice Sigrist
PCC Executive Coach
Membre du board SEB

info@sigristcoaching.ch

Rester en santé!

Que peut-on faire aujourd'hui pour une future abondance ?

Workshop F



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Communication tensorielle:

Une communication tensorielle a une structure particulière qui vise à ouvrir la communication.

On a l'habitude de réagir dans une communication : quelqu'un parle et l'autre y répond, ajoute un commentaire ou un jugement.

Pour une communication tensorielle **on remplace cette structure par la règle suivante :**

Quelqu'un pose une question, écoute la réponse et dit MERCI pour clôturer son écoute.

Puis on change les rôles afin que les deux participants de la communication aient chacun à tour de rôle un moment pour questionner et pour être écouté.



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Comment commencer :

Clarifiez qui est A et qui est B.

A commence, A lit la première question du premier paragraphe : Dites-moi...“ A fait une seule chose: il dit MERCI à la fin de la réponse et continue à la prochaine question.

Après avoir fait un paragraphe il s'échange avec B.
Une fois que B a terminé son rôle avec le premier paragraphe, A reprend son rôle et continue le 2ème paragraphe.

A la fin du dernier paragraphe, vous recommencez par le premier paragraphe. Faites les paragraphes deux à trois fois à tour de rôle. Avec chaque « dites-moi » la réponse peut être la même ou différente - cela dépend uniquement de ce qui vous vient à l'esprit.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir !



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Version 1) : **VOUS**

Dites -moi : qu'est-ce qui vous donne du plaisir dans votre travail en tant que personnel soignant?

Dites-moi : qu'est ce qui vous rend la vie difficile en tant que personnel soignant?

Dites- moi : laquelle de vos compétences contribue à votre réussite en tant que personnel soignant ?

Dites-moi : quel premier pas pourriez-vous faire pour vous faciliter le travail?



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Version 2) : **team**

Dites-moi : comment vous sentez-vous soutenu par votre team en tant que personnel soignant ?

Dites-moi : qu'attendez-vous de plus de votre team en tant que personnel soignant ?

Dites-moi : laquelle de vos compétence soutient vos collègues / votre team de s'occuper bien / mieux de vos patients ?

Dites-moi : quel premier pas pourriez-vous faire afin d'utiliser plus / d'intégrer mieux votre compétence dans votre quotidien ?



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Version 3) : **responsabilité propre**

Dites-moi : quelle est votre responsabilité propre en tant que personnel soignant ?

Dites-moi : à quel moment / dans quelle situation précise avez vous su vivre votre responsabilité propre par excellence ?

Dites-moi : laquelle de vos compétences vous aide à mieux vivre votre responsabilité propre à la hauteur de vos attentes ?

Dites-moi : quel premier pas pourriez-vous faire pour plus vous responsabiliser ?



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Comment commencer :

Clarifiez qui est A et qui est B.

A commence, A lit la première question du premier paragraphe : Dites-moi...“ A fait une seule chose: il dit MERCI à la fin de la réponse et continue à la prochaine question.

Après avoir fait un paragraphe il s'échange avec B.

Une fois que B a terminé son rôle avec le premier paragraphe, A reprend son rôle et continue le 2ème paragraphe.

A la fin du dernier paragraphe, vous recommencez par le premier paragraphe. Faites les paragraphes deux à trois fois à tour de rôle. Avec chaque « dites-moi » la réponse peut être la même ou différente - cela dépend uniquement de ce qui vous vient à l'esprit.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir !



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Vos expérience & vos idées?