

ACTIVITÉ de FORMATION 4

Habiletés d'encouragement



Invitez un de vos collègues de travail ou membre de votre équipe à compléter l'outil **Inventaire des habiletés d'encouragement**.

Comparez vos résultats et discutez des réponses en vous inspirant des questions suivantes :

- Quels sont les éléments semblables et différents que vous avez remarqués concernant vos méthodes préférées de donner et de recevoir l'encouragement?
- Quel type d'encouragement est le plus valorisé dans votre milieu de travail ou par votre équipe de travail?
- Qu'allez-vous faire dans les prochains jours pour encourager une personne dans votre milieu de travail?

Trois modes préférentiels pour exprimer l'encouragement

- *L'affirmation* est une façon d'exprimer l'encouragement en communiquant son appréciation.
- *Le soutien* est une façon d'exprimer l'encouragement en démontrant des gestes d'amitié et de soutien.
- *L'entraide* est une façon d'exprimer son encouragement en offrant de l'aide pratique.