

Carnet de bord de



Une ressource proposée par HawwaH |
www.hawwah.fr

Pourquoi ce carnet de bord ?

Chaque jour en entreprise, nous faisons des choix.

Mais sont-ils vraiment conscients ?

En développant une claire conscience – cette capacité à voir les mécanismes mentaux qui nous traversent – nous faisons un pas décisif vers des décisions plus éclairées, des relations plus ajustées, et un leadership plus humain.

Ce carnet de bord, et plus largement le podcast La Minute Humaine, ont cette ambition : vous aider à diriger avec plus de lucidité, pour faire grandir à la fois les personnes de votre organisation... et votre organisation elle-même.

Comment ce sentiment de culpabilité s'applique à moi ?

Je te propose de prendre conscience sur la manière dont cela se joue pour toi ce sentiment de culpabilité lié à ta gestion du temps.

Même si tu penses que c'est l'organisation dans laquelle tu travailles qui est la source du problème, ce qui est intéressant pour toi c'est de prendre conscience de la manière dont tu la vis personnellement.

Voici deux volets pour explorer cet aspect...

Volet 1 – Mon vécu du débordement

Question principale :

- Quand je me sens débordé.e, est-ce vraiment une question de surcharge... ou plutôt le sentiment de ne pas pouvoir faire mon travail comme je voudrais ?

Sous-questions pour approfondir :

- Qu'est-ce qui, dans mon quotidien, me donne l'impression d'être surchargé.e ?
- Quels sont les moments où j'ai ressenti de la frustration de *ne pas pouvoir bien faire* ?
- Si je devais nommer ce qui me manque le plus (temps, moyens, reconnaissance, clarté...), qu'est-ce que ce serait ?

Ma réponse

Volet 2 – La place du dialogue dans mon équipe

Question principale :

- Dans mon équipe, avons-nous suffisamment d'espaces de dialogue pour partager ces tensions ?

Sous-questions pour approfondir :

- Quand, pour la dernière fois, avons-nous eu un moment pour parler du **ressenti** (et pas seulement des tâches) ?
- Qu'est-ce qui empêche aujourd'hui ces conversations d'avoir lieu ?
- Si je pouvais mettre en place un petit rituel de dialogue (5-10 minutes, régulier), à quoi il ressemblerait ?

Ma réponse

Une situation t'a traversé l'esprit en rédigeant ce carnet de bord ?

Tu sens que ton équipe gagnerait à prendre un peu de hauteur ?

Tu souhaites tout simplement avoir du feed-back sur ce que tu as trouvé en répondant à ces questions ?

✉ Écris-moi, sans filtre, sur www.hawwah.fr/contact

Une simple conversation peut faire la différence.

Ton dévoué,

Xavier