

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.

Pourquoi les équipes se tendent quand on se voit plus ?

Le confinement et le télétravail ont en point commun le fait que les membres de tes équipes ne se côtoient plus en présentiel. Il y a en quelque sorte une aseptisation de la rencontre et des interactions entre eux.

Bien que ce soient deux solutions techniques formidables, le confinement qui s'est répété, amenant à faire du télétravail et à le maintenir après le confinement, a fait perdre aux organisations la possibilité aux personnes, aux équipes, de se réguler, de se motiver, d'être créatifs...

Certes la perte n'est pas à 100%, mais il y a lieu de reconstruire, de réinventer les relations.

Je souhaite que ce carnet de bord te permette de repérer ce qui s'accumule dans ton équipe avant que cela ne devienne conflictuel ou personnel.

Exercice 1 - ce qui ne se dit plus

Note sans chercher à résoudre :

- Une situation récente qui t'a laissé un doute ou un malaise
- Une interaction qui t'a paru « étrange » ou incomplète
- Un silence qui a duré plus longtemps que d'habitude

👉 Objectif : identifier les zones de non régulation.

Exercice 2

Pour chaque situation notée, demande-toi :

Est-ce vraiment un problème de personne ?

Ou est-ce un problème de contexte, de distance, d'absence d'échange ?

👉 Objectif : recollectiviser ce qui a été internalisé.

Question de réflexion

Qu'est-ce qui, dans ton équipe, aurait simplement besoin d'être remis en circulation pour s'apaiser ?

Une situation t'a traversé l'esprit en rédigeant ce carnet de bord ?
Tu souhaites échanger sur ce que tu as trouvé en répondant à cette question ?

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

Une simple conversation peut faire la différence.
Ton dévoué,
Xavier