Carnet de bord de ……

LA MINUTE HUMAINE

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.

Conscience de soi et dévoilement : une solution pour ton équipe

La conscience de soi, c'est ce que je m'autorise à connaître de ma propre expérience.

Le dévoilement, c'est ce que je laisse apparaître aux autres de mon humanité.

Le cocktail de ces deux ingrédients permettent d'avoir une équipe qui travaille avec authenticité et la performance commence à venir.

C'est ce que j'explique dans cet épisode 26 du podcast.

Je t'invite à répondre aux questions ci-après pour mener ta propre réflexion sur le sujet.

Exercice 1 - Observer sans corriger

Cette semaine, notes une situation où ta réaction a été plus forte que prévu.
Que ressentais-tu réellement à ce moment-là , au-delà du contexte professionnel ?

Exercice 2 - Identifier le rôle.

Dans une interaction récente difficile, demandes-toi :

« Étais-je en train d'agir depuis mon rôle… ou depuis mon expérience humaine ? »

Qu'est-ce que cela change dans ta lecture de la situation ?

Exercice 3 - Oser une micro-ouverture

Choisis une conversation simple et testes une phrase plus authentique que d'habitude, par exemple :

« Voilà ce qui est important pour moi dans cette situation… »

Observes ce que cela change dans la relation.

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