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.

Pourquoi donner la permission d'avoir du plaisir au travail ne suffit pas ?

Parce qu'il y a une injonction implicite plus puissante.

Le scénario organisationnel est puissant, et les années d'existence de l'entreprise ont forgé une injonction implicite qui mène tous les membres à se comporter d'une certaine manière, parfois bien malgré eux !

L'injonction est alors plus puissante que la permission.

Exercice 1 - Identifier les injonctions invisibles

Complète ces phrases spontanément :

Dans mon organisation, pour être reconnu il faut être…
Dans mon organisation, il ne faut surtout pas être…
Un bon collaborateur est quelqu'un qui…

Observe ce que ces phrases révèlent.
Y a-t-il de la place pour le plaisir ?

Exercice 2 - Observer les signaux systémiques

Pendant une semaine, observe :

Qui est valorisé publiquement ?

Quels comportements sont récompensés ?

Quels comportements sont subtilement désapprouvés ?

Le système parle toujours plus fort que les discours.

Exercice 3 - Te regarder toi

Quand quelqu'un rit beaucoup au travail, qu'est-ce que cela te fait intérieurement ?

Admiration ?
Inquiétude ?
Agacement ?
Méfiance ?

Ta réaction donne une information précieuse sur le climat émotionnel que tu participes à créer.

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