

Cefor Psy

LA PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL

AU SERVICE DE VOTRE
ORGANISATION

Conseil - Formation - Coaching

www.ceforpsy.com

Avril 2021



 Datadock
Organisme validé
et référencé



ACTEURS DE DEMAIN

SAISON 2

Ouf, bientôt fini... Nous allons enfin pouvoir plonger dans la suite de la crise sanitaire.

Vous qui êtes/avez été plus que jamais aux prises aux responsabilités depuis une année, comment souhaitez-vous vivre la suite : **qu'en est-il de l'évolution de votre vision de responsable/dirigeant, de vos envies personnelles, de votre rapport au travail, du lien avec les autres ?**

Le moment est propice à l'inventivité et aux choix **pour que votre suite soit en phase avec les changements vécus à la fois dans votre entreprise, votre espace personnel, et par vous-mêmes.**

ATELIERS 1 & 2

Recherches d'idées & échanges collaboratifs

autour de 5 thèmes qui ont impactés nos vies depuis 1 an : **le temps pour soi ; la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir ; la prise de distance par rapport aux événements ; la place de l'environnement personnel ; la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel**

ATELIER 3

Choix et outils de mise en place

Choisir par quel bout commencer ; quoi privilégier ; décider
Dessiner une suite enthousiasmante en phase avec nos aspirations, notre être et notre environnement



Dans la dynamique de la première Saison d'Acteurs de Demain 2020, voici la 2^e saison dont vous en êtes les acteurs, **Odile BOUDOT, psychologue du travail et dirigeante de CEFOR PSY** depuis 17 ans, vous propose 3 ateliers autour d'échanges d'idées et de construction d'une suite stimulante en accord avec ce que chacun retire de cette année particulière

RECHERCHE D'IDÉES



ECHANGES COLLECTIFS

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- temps pour soi
- rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- prise de distance par rapport aux événements
- place de l'environnement personnel
- projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi
- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- la prise de distance par rapport aux événements
- **la place de l'environnement personnel**
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

Thématiques abordés :

LE CORPS

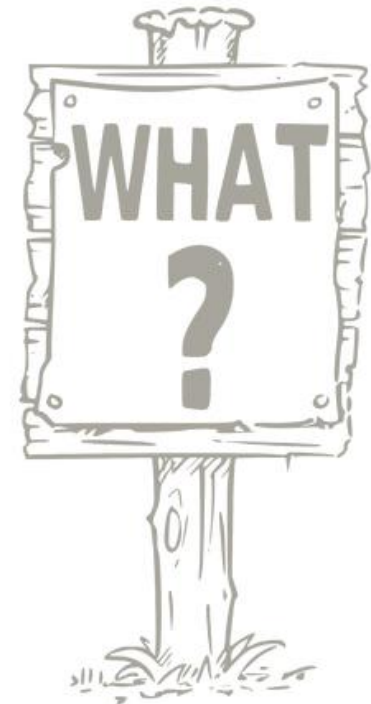
- 1- se fier plus à son corps « mon **capital**, c'est mon corps »
- 2- l'environnement **global**, c'est déjà le corps
- 3- mieux **vieillir** en bonne santé

LE COUPLE

importance du couple pour les **choix**, le **soutien**, la **prise de décision**

LE RECENTRAGE DE SOI (voir ci après)

L'EVOLUTION DU CHEMIN PROFESSIONNEL (voir ci après)



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

•le temps pour soi

- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- la prise de distance par rapport aux événements
- la place de l'environnement personnel
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

RECENTRAGE DE SOI

- 1- **compter sur soi** et moins attendre des autres
- 2- penser à soi dans une **quête de bonheur et d'enrichissement**
- 3- tendre vers la **meilleure version de soi-même** : se réaliser
- 4- **être positif**
- 5- **développement durable de l'être**
- 6- ne pas contrôler ce qui n'est pas contrôlable = **lâcher prise**
- 7- recentrer l'énergie sur les **valeurs personnelles et plus intimes**
- 8- état d'esprit interne plus **calme, sérénité, besoin de recul** et de calme pour en faire ressortir une **philosophie de vie**
- 9- on revient sur un **retour à l'être** (≠faire)
- 10- ancrage, retour à soi, besoin de **sens**
- 11- aller dans une **direction personnelle**
- 12- nos **priorités** ont changé
- 13- ne pas laisser tomber nos **résolutions**
- 14- retour à la **nature**, se ressourcer
- 15- **cuisiner** chez soi



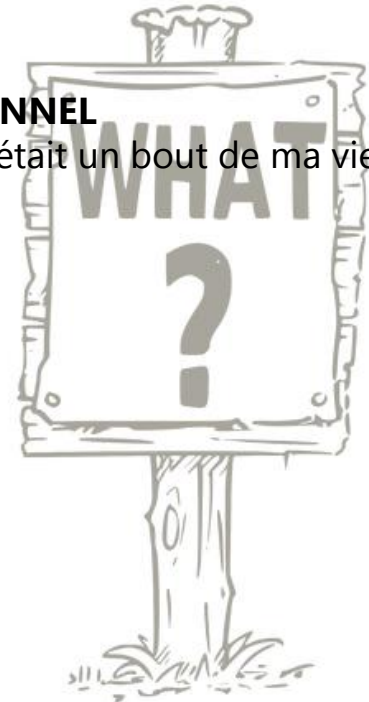
Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi
- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- la prise de distance par rapport aux événements
- la place de l'environnement personnel
- **la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel**

EVOLUTION DU **CHEMIN PROFESSIONNEL/ENTREPRENEURIAL & PERSONNEL**

- 1- entamer une **reconversion professionnelle** ; deuil de l'activité d'avant, c'était un bout de ma vie
- 2- ne plus avoir l'impression d'aller « **travailler** »
- 3- confrontation des idées et trouver des **solutions nouvelles**
- 4- rester **confiant et positif**
- 5- développer une **agilité mentale** et une **capacité d'adaptation**
- 6- moment pour **mettre en place nos envies d'avant**
- 7- beaucoup de **créativité**



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi
- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- **la prise de distance par rapport aux événements**
- la place de l'environnement personnel
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

2 cas de figure :

PAS EU LE TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS =

- 1- montée de l'anxiété, de la vitesse du temps, baisse de l'anticipation, absence de perspective
- 2- surinvestissement, puis prise de temps de **l'observation** de ce surinvestissement pour prise de décision
- 3- les choses nous échappent. **Sagesse, prise de recul**, observation

TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS =

- 4- **prise de décision, réflexion**, quitter le quotidien,
- 5- être dans **l'action** avec le **vécu**
- 6- **ressentir d'aider** celui qui en a besoin
- 7- **équilibre** entre travail et bien être en famille
- 8- ne pas se laisser parasiter par l'environnement pour aller vers quelque chose de plus **doux** et **précieux**
- 9- on a **su** ce qu'on ne voulait plus
- 10- comment je travaille demain, comment **compléter/entreprendre** quelque chose de nouveau, entrepreneurs se **relèvent vite**
- 11- moins **consommer** « bête »



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi

• la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir

- la prise de distance par rapport aux événements
- la place de l'environnement personnel
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

1- on sent coupable et investi d'une grande tâche vis-à-vis des salariés, qui abouti à une « **rupture** »

2- rupture, arrêt, et finalement rencontre, échanges qui aboutissent à une **étincelle** « je peux prendre cette porte de sortie »

3- **parler avec d'autres gens** ≠ rester seul comme dirigeant

4- covid = perte du partage, période d'attente

5- investir du temps dans les **réseaux**, pas forcément pour un but de business mais d'avantage pour échanger en collectif

6- on s'est investi pour **rencontrer, aider, sortir de l'isolement**

7- continuer les rencontres pour **évoluer, s'enrichir, partager les expériences**

8- **regard** bienveillant vis-à-vis d'autrui



Pyramid'Leader®



QUEL SENS DONNER À CE QUI A ÉTÉ DIT ?

D i s c u s s i o n s ...



Pyramid'Leader®

Le vécu du Covid a été différent en fonction du statut dans l'entreprise : le dirigeant a été dans l'action et la recherche de solution ; le niveau intermédiaire a été dans la mise en forme des solutions, donc dans l'implication ; les salariés dans l'opérationnel ont été dans un rôle d'exécutant.

Il y a une absence de sens : des salariés n'ont pas compris pourquoi ils travaillaient alors que d'autres ne travaillaient pas et touchaient tout de même leur salaire ; des dirigeants n'ont pas compris pourquoi ils étaient parfois seul à tirer la charrette alors que les collaborateurs étaient.

On ne s'enquiert pas de la question de la compréhension de l'information.

Comment les jeunes ont-ils vécus cette période et quel impact cela va-t-il avoir à terme sur le travail ?

Ils ont été en perte de repères, le vivant comme une fatalité.

Je comprends pas que je me demande si j'ai le droit de vivre différemment, de changer de vie... de Vivre, en quelque sorte.





QUOI PRIVILEGIER ?

Hiérarchie des priorités sur chaque thématique selon les participants



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

•le temps pour soi

- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- la prise de distance par rapport aux événements
- la place de l'environnement personnel
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

RECENTRAGE DE SOI

1- tendre vers la meilleure version de soi-même : se réaliser

2- penser à soi dans une quête de bonheur et d'enrichissement

3- compter sur soi et moins attendre des autres

3- aller dans une direction personnelle

-être positif

-développement durable de l'être

-ne pas contrôler ce qui n'est pas contrôlable = lâcher prise

-recentrer l'énergie sur les valeurs personnelles et plus intimes

-état d'esprit interne plus calme, sérénité, besoin de recul et de calme pour en faire ressortir une philosophie de vie

-on revient sur un retour à l'être (≠faire)

-ancrage, retour à soi, besoin de sens

-nos priorités ont changé

-ne pas laisser tomber nos résolutions



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi
- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- la prise de distance par rapport aux événements
- la place de l'environnement personnel
- **la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel**

EVOLUTION DU CHEMIN PROFESSIONNEL/ENTREPRENEURIAL & PERSONNEL

1- rester confiant et positif

2- développer une agilité mentale et une capacité d'adaptation

3- ne plus avoir l'impression d'aller « travailler »

- entamer une **reconversion professionnelle** ; deuil de l'activité d'avant, c'était un bout de ma vie
- confrontation des idées et trouver des **solutions nouvelles**
- moment pour **mettre en place nos envies d'avant**



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi
- la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir
- **la prise de distance par rapport aux événements**
- la place de l'environnement personnel
- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

2 cas de figure :

PAS EU LE TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS =

- montée de l'anxiété, de la vitesse du temps, baisse de l'anticipation, absence de perspective
- surinvestissement, puis prise de temps de **l'observation** de ce surinvestissement pour prise de décision
- les choses nous échappent. **Sagesse, prise de recul**, observation

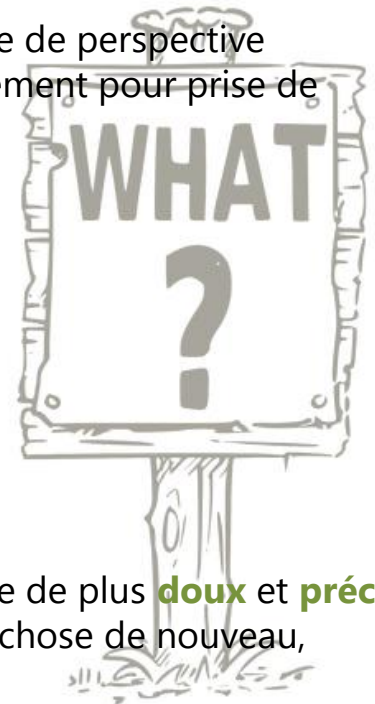
TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS =

1- équilibre entre travail et bien être en famille

2- on a su ce qu'on ne voulait plus

3- être dans l'action avec le vécu

- **prise de décision, réflexion**, quitter le quotidien
- **ressentir d'aider** celui qui en a besoin
- ne pas se laisser parasiter par l'environnement pour aller vers quelque chose de plus **doux** et **précieux**
- comment je travaille demain, comment **compléter/entreprendre** quelque chose de nouveau, entrepreneurs se **relèvent vite**



Pyramid'Leader®

5 thèmes qui ont impacté nos vies depuis 1 an :

- le temps pour soi

- **la rencontre avec l'autre à travers l'humour-le rire-le plaisir**

- la prise de distance par rapport aux événements

- la place de l'environnement personnel

- la projection dans des projets motivants et dynamisants pour notre futur professionnel et personnel

1- continuer les rencontres pour évoluer, s'enrichir, partager les expériences

2- rupture, arrêt, et finalement rencontre, échanges qui aboutissent à une étincelle « je peux prendre cette porte de sortie »

3- parler avec d'autres gens (≠ rester seul comme dirigeant)

- on sent coupable et investi d'une grande tâche vis-à-vis des salariés, qui abouti à une « **rupture** »

- covid = perte du partage, période d'attente

- investir du temps dans les **réseaux**, pas forcément pour un but de business mais d'avantage pour échanger en collectif

- on s'est investi pour **rencontrer, aider, sortir de l'isolement**



Pyramid'Leader®