

SKILL – SELF-AWARENESS (CPIP)



1) DESCRIPTION DE L'OUTIL

Cet outil vous aide à réfléchir sur ce que vous ressentez au travail. Il met en évidence comment la conscience de soi peut améliorer la productivité, les relations de travail et la satisfaction globale des employés.

Nom de l'outil : Suis-je ce que je veux au travail ?

Durée : 15 minutes

Paramètres d'environnement : intérieur et extérieur

2) OBJECTIFS DE L'OUTIL

Comprendre le comportement au travail et les facteurs qui l'influencent.

Améliorer la relation avec soi-même.

Développer la conscience de soi et gérer les décisions stressantes.

3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE

Cet outil est entièrement lié à la conscience de soi car il vous donne la chance de vous connaître et de connaître comment vous réagissez dans diverses situations et vous aide à communiquer plus efficacement et à mieux gérer les conflits dans les relations personnelles et professionnelles.

4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES

Les ressources matérielles suivantes sont nécessaires pour mettre en pratique cet outil avec succès :
Feuille de papier
Stylo

5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

Étape 1 : Vous devez d'abord répondre aux questions suivantes.

Quelle est mon attitude générale au travail ?

Qu'est-ce qui me motive le plus dans mon travail ?

Étape 2 : Imaginez ensuite que vous êtes confronté au scénario suivant au travail et réfléchissez à la façon dont vous réagiriez.

It's Sunday morning, and you've just received an email reminding you that the deadline for a new project is in just 5 days. The email emphasizes that everyone needs to be at peak efficiency to meet the deadline. What do you choose to do now? Do you choose to give up your Sunday off? Why?

SKILL – SELF-AWARENESS (CPIP)

6) QUE APPRENDRE

- Apprenez à distinguer le temps libre du temps de travail.
- Apprenez à mettre en pratique vos capacités de conscience de soi lorsque vous devez prendre des décisions stressantes.
- Apprenez à réagir à ce qui vous stresse.



**Co-funded by
the European Union**