

Gérer son impact sur les autres

Nous avons tous des moments où le stress prend le dessus. Ce qui compte le plus, c'est la façon dont nous réagissons. Nos forces habituelles peuvent devenir nos pires ennemies lorsque nous ne sommes pas conscients de la manière dont nous les exagérons lors des défis.

Mais c'est pourquoi la conscience de soi est si puissante. Savoir ce qui peut se passer lorsque ces forces sont exagérées et comment lire les signes que les autres perçoivent quand vous êtes en surtension vous donne une compréhension précise et pratique de la manière dont vous pouvez être le meilleur membre d'équipe possible.

Si vous êtes un jour préoccupé par l'impact que vous pourriez avoir sur vos collègues, la première chose à examiner est comment la surtension pourrait influencer la dynamique de l'équipe. Reconnaître lorsque vous êtes en surtension peut vous aider à gérer vos propres réactions. En comprenant vos Qualités et votre surtension, vous pouvez adapter vos comportements pour contribuer à une équipe heureuse et épanouie.

Comprendre vos principales qualités

Avant de commencer, examinons les qualités courantes que l'on retrouve souvent dans la performance personnelle et le travail en équipe, et qui peuvent influencer les relations.

Guidé par l'inspiration

Adaptable

Travaille vers une vision globale avec des objectifs

Flexible

Décontracté et informel

Spontané

Prend des décisions basées sur l'intuition

Les individus guidés par l'inspiration en surtension peuvent devenir trop adaptables, indulgents avec les délais, et prompts à agir sans planification.

Dispersé

Chaotique

Impulsif

Guidé par la discipline

Déterminé

Fixe des objectifs ambitieux et travaille avec assiduité pour les atteindre

Structuré

Un planificateur organisé

Fiable

Discipliné et respecte ses engagements

Lorsque l'aspect guidé par discipline est en surtension, l'individu peut devenir trop méthodique, inflexible, obsédé par la gestion du temps

Obsédé par l'objectif

Planification rigide

Hésitant

Vision d'ensemble

Conceptuel

Un penseur abstrait à l'aise avec la complexité et l'ambiguïté

Imaginatif

Une source de nouvelles idées

Radical

Favorise le changement et est prêt à remettre en question la tradition

Quand l'aspect vision d'ensemble est en surtension, les individus peuvent produire des idées irréalistes et dévier les discussions.

Irréaliste

Fantaisiste

Changer pour le plaisir de change

Terre à Terre

Pratique

Adopte une approche réaliste et de bon sens

S'appuie sur des preuves

Focalisé sur les faits observables et attentif aux détails

Prudent

Préfère s'en tenir aux méthodes éprouvées

Lorsque l'aspect Terre-à-Terre est en surtension, il peut sembler résistant au changement, étroit d'esprit et excessivement méthodique.

Étroit d'esprit

Se perd dans les détails

Résistant au changement

Extraverti

Sociable

Énergisé par les interactions avec les autres

Démonstratif

Enthousiaste et exprime des émotions positives

Prend en charge

Prend les devants dans un groupe et est attiré par les positions d'autorité

Lorsque l'aspect extraverti est en surtension, les individus peuvent dominer les conversations, diviser leur attention entre plusieurs discussions et avoir du mal à travailler de manière indépendante :

Ne peut être seul

Envahissant

Contrôlant

Introverti

Observateur

Réservé et préfère réfléchir avant de parler

Mesuré

Sérieux et retient ses émotions positives

Intime

Écoute d'abord et préfère les conversations en tête-à-tête

Lorsque l'aspect introverti est en surtension, les individus peuvent être perçus comme réservés, repliés sur eux-mêmes et trop sérieux :

Détaché & distant

Sérieux & renfermé

Passif

Concentré sur les résultats

Ferme

À l'aise avec les conflits et assez courageux pour aborder les conversations difficiles

Compétitif

Déterminé et veut gagner

Logique

Objectif et applique rigoureusement la raison

Les personnes concentrées sur les résultats, lorsqu'elles sont en surtension, peuvent devenir excessivement déterminées, argumentatives et méprisantes envers les opinions des autres.

Cherche le conflit

Gagner à tout prix

Ergoteur

Concentré sur les personnes

Accommodant

Recherche l'harmonie et est prêt à ajuster sa position lors d'un conflit

Collaboratif

Esprit d'équipe avec une mentalité de gagnant-gagnant

Empathique

Attentionné et à l'écoute des sentiments des autres

Lorsque l'aspect axé sur les personnes est poussé à l'extrême, les individus peuvent avoir du mal à fournir des retours négatifs, se montrer trop accommodants envers les autres et éviter les conflits :

Consentant

Obsédé par le consensus

Hypersensible

Cartographier vos principales qualités

À la page suivante, vous pouvez cartographier les deux principales qualités comportementales que vous estimez utiliser régulièrement au travail et que les autres vous reconnaissent. Vous pouvez choisir des qualités issues de n'importe quel Aspect du comportement à un niveau élevé. La plupart du temps, nous sommes un mélange de plusieurs qualités !

Avant de commencer, si vous avez un collègue avec qui vous vous sentez en sécurité psychologiquement pour donner et recevoir des retours, demandez-lui ce qu'il pense être vos principales qualités et si vous avez tendance à être en surtension lors des défis.



C'est un excellent moyen d'enrichir l'exercice avec une perspective extérieure qui pourrait révéler des éléments précieux que vous auriez autrement manqués. De plus, collaborer ouvertement avec un collègue peut contribuer à créer un environnement de confiance et de soutien mutuel.

Complétez le tableau ci-dessous pour cartographier vos deux principales qualités

Votre première qualité principale	Comment mon comportement se manifeste lorsque j'utilise cette qualité de manière efficace	Comment mon comportement se manifeste lorsque je surutilise cette qualité	Les événements, scénarios et comportements des autres qui me poussent à abuser de cette qualité
-----------------------------------	---	---	---

1.

Votre deuxième qualité principale

2.

Maintenant, complétez le tableau ci-dessous pour cartographier comment vos collègues réagissent à votre style personnel

	Comment ils me répondent quand je suis efficace avec ces deux qualités	Comment ils me répondent lorsque j'abuse de ces deux qualités	Que remarquent-ils dans mon comportement lorsque je commence à me surmener
Collègue			
Collègue			
Collègue			

Reprendre les relations en main

Nommer un défi courant lors du travail d'équipe dans lequel vous avez tendance à pousser vos qualités à l'extrême le plus souvent :

Nommer une personne qui pourrait souvent faire l'expérience de votre style personnel en surtension lors de ce défi :

Quelle est votre intention lorsque vous essayez de gérer ce défi particulier ?

Qu'espérez-vous que cette personne apprécie dans votre style personnel pour contribuer à une solution lors de ce défi ?

Qu'espérez-vous que cette personne apprécie dans votre style personnel pour contribuer à une solution lors de ce défi ?

Quel soutien cette personne peut-elle vous apporter pour rester calme si ce déclencheur survient ?

Comment formulerez-vous votre demande de soutien auprès d'eux ?

En quoi l'utilisation efficace de vos deux principales qualités aidera-t-elle à communiquer votre point de vue et/ou votre approche de ce défi ?

L'ajustement de qualités supplémentaires pourrait-il vous aider davantage ? Pourquoi ?

Pensez à leur style personnel et à ce qui leur convient le mieux. Y a-t-il quelque chose dans les qualités de leur propre style qui pourrait vous amener à adapter les qualités que vous utilisez lors de ce défi ?

Lorsque vous faites face au défi, que dira « le vous efficace » à la personne impliquée pour contribuer à une solution ?

Lorsque vous faites face au défi, quelles actions « le vous efficace » entreprendra-t-il pour contribuer à une solution ?

Points Clés

- ★ En cartographiant vos principales qualités et en comprenant comment elles se manifestent dans différents scénarios, vous pouvez mieux gérer votre propre comportement et contribuer plus efficacement à l'équipe. C'est pourquoi la conscience de soi est essentielle : la communication et la collaboration efficaces en dépendent.
- ★ Gérer l'impact que vous avez sur les autres est crucial pour une bonne coopération. En reconnaissant lorsque vos forces peuvent devenir écrasantes, en demandant des retours à vos collègues et en étant prêt à vous ajuster en conséquence, vous pourrez surmonter les défis avec aisance.
- ★ Lorsque vous apprenez à reconnaître les signes de surtension et à prendre des mesures pour y remédier, ce n'est pas seulement vous qui en bénéficiez, mais toute l'équipe.



Vous avez trouvé cela intéressant ? Nous serions ravis de rester en contact avec vous

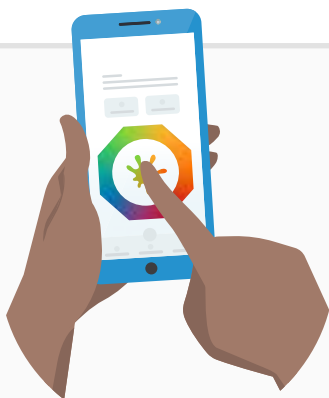
Rejoignez-nous pour un atelier en ligne immersif d'une heure où vous aurez l'occasion de découvrir notre outil de développement personnel, Lumina Spark, comme le ferait toute personne, équipe ou leader en temps réel.

Vous obtiendrez une première impression sur la façon dont les organisations de premier plan à travers le monde sont en mesure d'atteindre leur plein potentiel grâce à un développement personnel plus impactant, plus inclusif et plus interactif.

Pour la session, nous vous préparerons un portrait Lumina Spark qui mettra en évidence tous vos points forts et les domaines à améliorer. Pendant une heure vous découvrirez la magie unique du 'Splash' de Lumina Spark qui fait ressortir le meilleur de chacun.



Rejoignez-nous pour un atelier en ligne immersif d'une heure



Vous avez envie de discuter de la manière de faire ressortir le meilleur des personnes, des équipes et des dirigeants ?