



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE



Association
QuaRES
Qualité et Responsabilité Sociétale
en Recherche et Enseignement Supérieur

21^{ème}

ÉCOLE INTER-ORGANISMES

QUALITÉ ET RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE

EN RECHERCHE ET EN ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

du 12 au 14 Septembre 2023

POUR MIEUX AGIR ENSEMBLE Expérimentons et communiquons

Florence DAMOUR - Déléguée Générale RSE

Sabine GOULIN - DGSA Stratégie et Conduite du Changement

Présentation de l'atelier

➔ 2 fois 1h15 d'atelier

➔ Contenu

- ✓ Quelques principes théoriques

4 principes de base pour mieux agir
avec soi et avec les autres

- ✓ Beaucoup de pratique



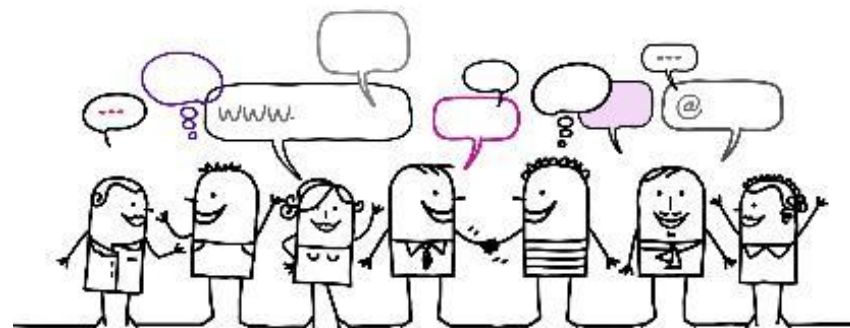
POSER LE
CADRE



Faisons connaissance

On se présente !

En groupe de 6/7



- ➡ Nom, prénom, ville...
- ➡ Votre motivation/intention pour l'atelier... et/ou la journée !

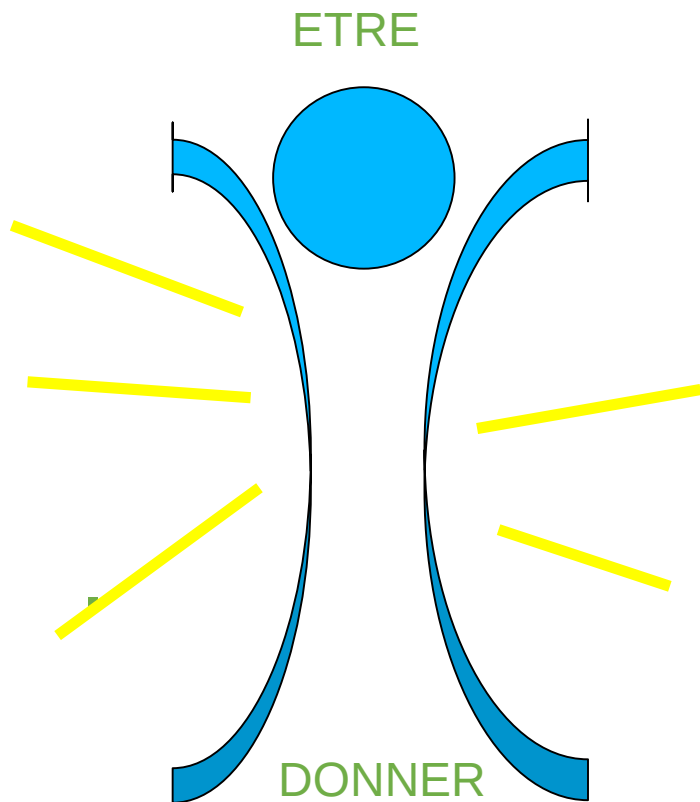
5 mots / 1 image / 1 geste

PRINCIPE 1 ETATS INTERNES et ENERGIE



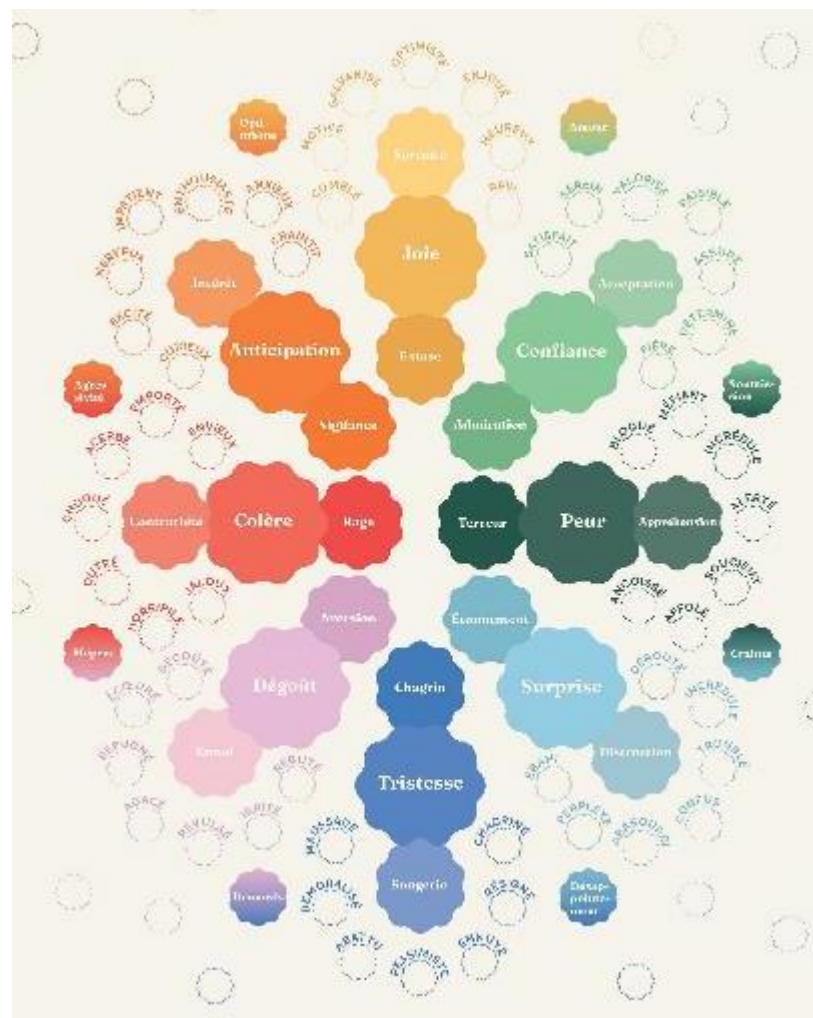
Etats internes et énergie

Energie interne et ressources



➡ Comment vous sentez vous ce matin (vraiment) ?

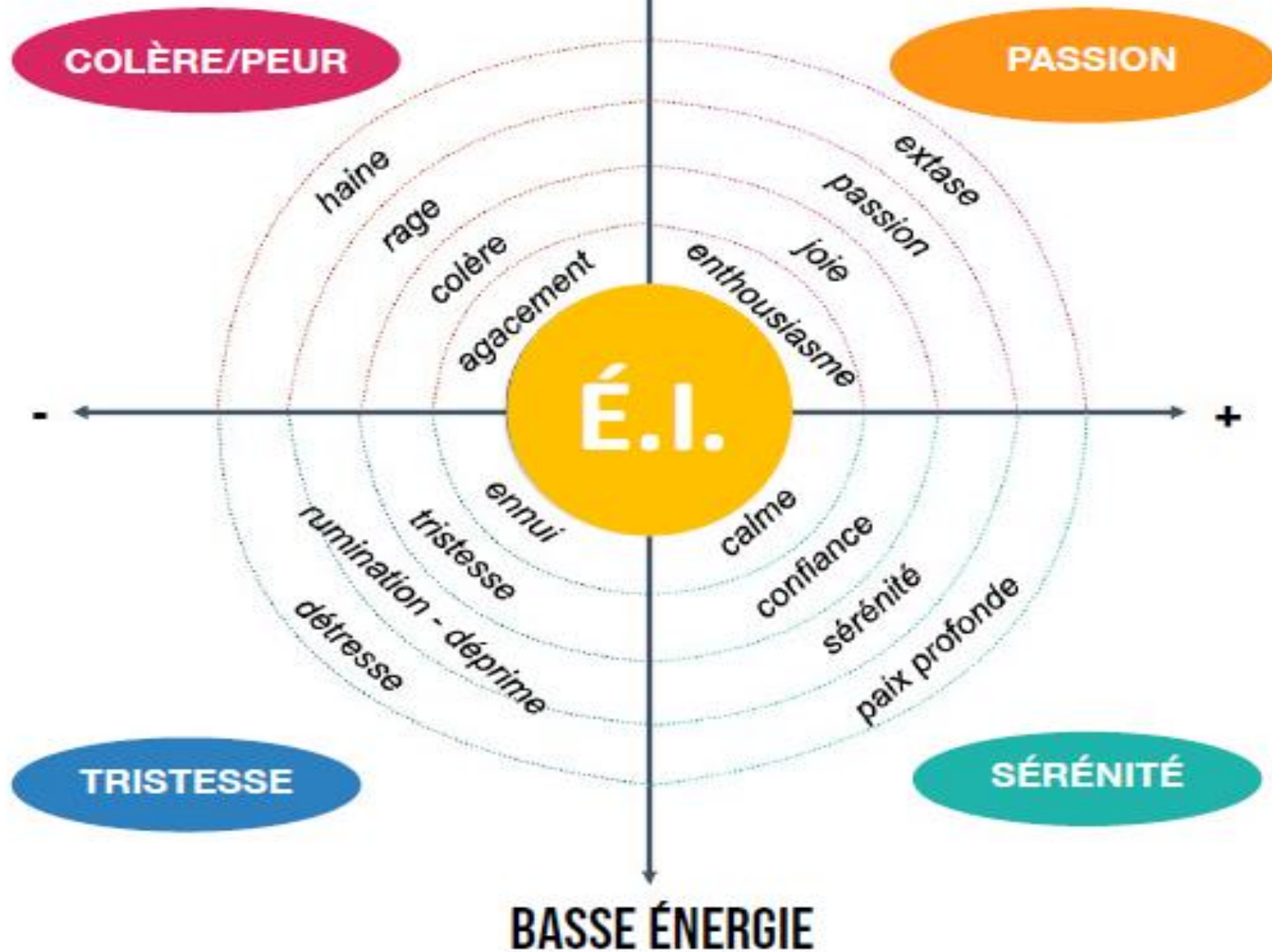
La roue des émotions (Plutchik)



Etats internes et énergie

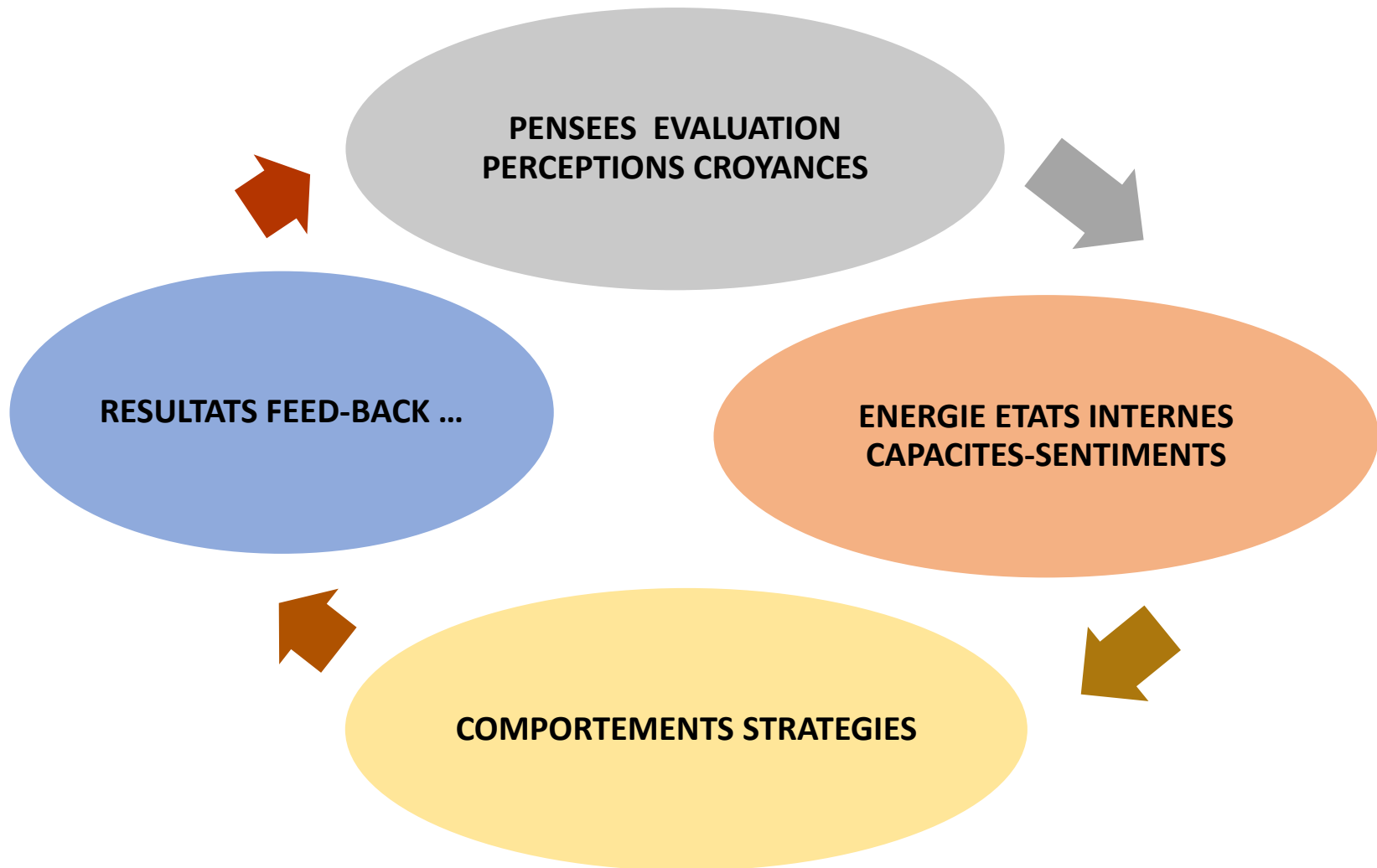


HAUTE ÉNERGIE



- **Observer** → être à l'écoute de ses ressentis
- **Accueillir** → être bienveillant avec soi-même
- **Comprendre** → chercher intention positive derrière émotion (quel message ? / quel besoin ?)
- **Transformer** → trouver de quelle manière le besoin peut être nourri
- **Adapter** son comportement

Pensées-états-comportements



PRINCIPE 2 COMMUNICATION VERBALE & NON VERBALE



En binôme, chacun son tour...

➡ Exercice 1 - Dos à dos

A ➡ raconte ses vacances à B – 2 phrases

B ➡ répète mot pour mot ce qu'à dit A

(Ce que tu dis c'est : « je.... »)

➡ Exercice 2

- A exprime une émotion, B devine



Communication verbale/non-verbale



« Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avait fait ressentir. »

Maya Angelou

PRINCIPE 3 CROYANCES & VISION DU MONDE



« *La carte n'est pas le territoire* » Alfred Korzybski

➡ **Quelle est ton organisation idéale ?**

- ✓ TIP - 5 min (3 post-it par personne)
- ✓ Partage en groupe – 10 min
- ✓ Restitution : M.O.I en 180 secondes



« Le propre d'une organisation, c'est de permettre à des gens ordinaires de faire des choses extraordinaires. »

Peter Drucker



⇒ Qu'est ce qu'une croyance ?

TIP en 5 mn



Croyances & vision du monde

- Je n'ai pas le droit à l'erreur...
- Je n'ai pas le niveau...
- Moi je ne peux pas réaliser cette tâche...
- Je suis trop vieux pour apprendre
- Je ne suis pas assez créatif pour réussir...
- Pour réussir il faut souffrir...
- Je suis trop timide pour rencontrer quelqu'un...
- Je suis comme je suis, c'est trop tard pour changer...
- Je ne suis pas capable de réaliser ce projet...

Et vous ?



*« Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes, résulte de nos pensées.
Avec nos pensées nous bâtissons notre monde »*

Bouddha



➡ Vos forces présentes / à développer

- ✓ Choisir 2 cartes
- ✓ Echange par groupe



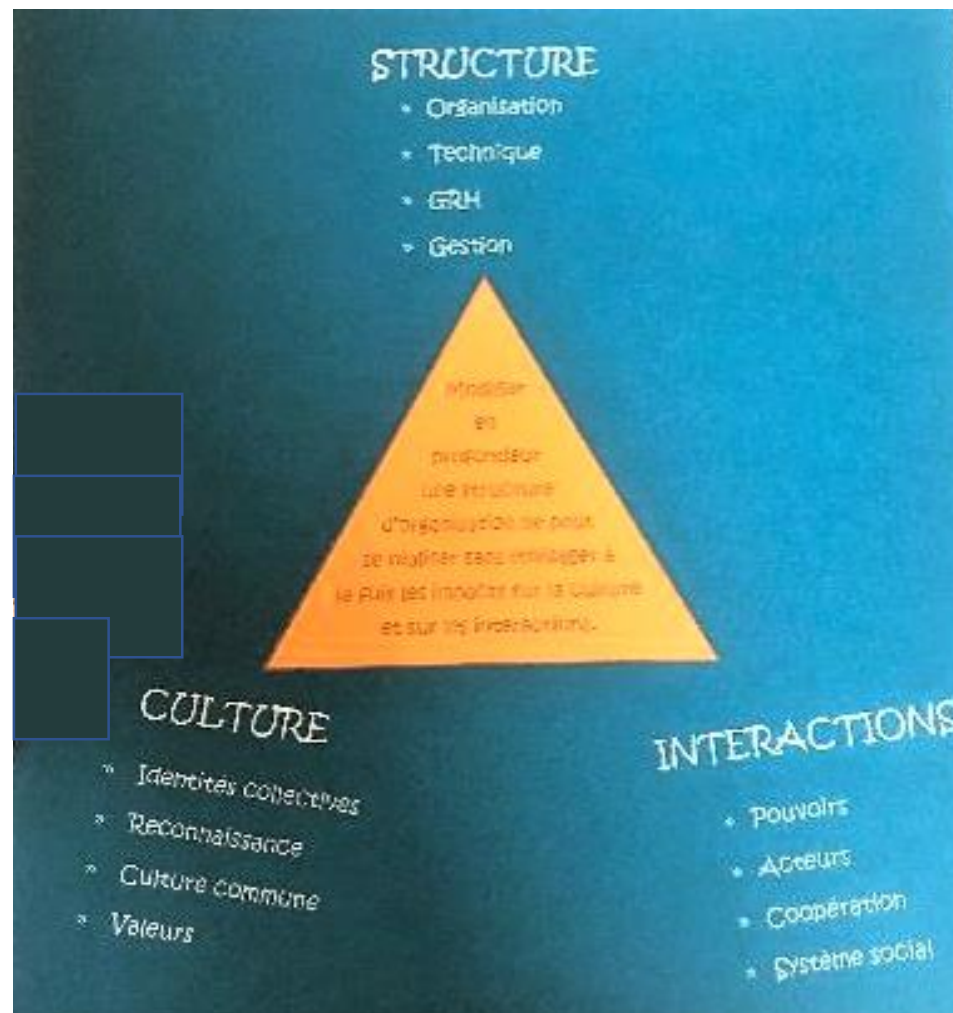
« Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence. »

Alex Linley

PRINCIPE 4 EVOLUTION & CHANGEMENT



Evolution & changement



Concrètement dans mon quotidien ... et dans celui des autres

IC

IC : inconsciemment Compétent
Je n'ai plus conscience que je sais.

CC

CC : Consciemment Compétent
Je sais que je sais.

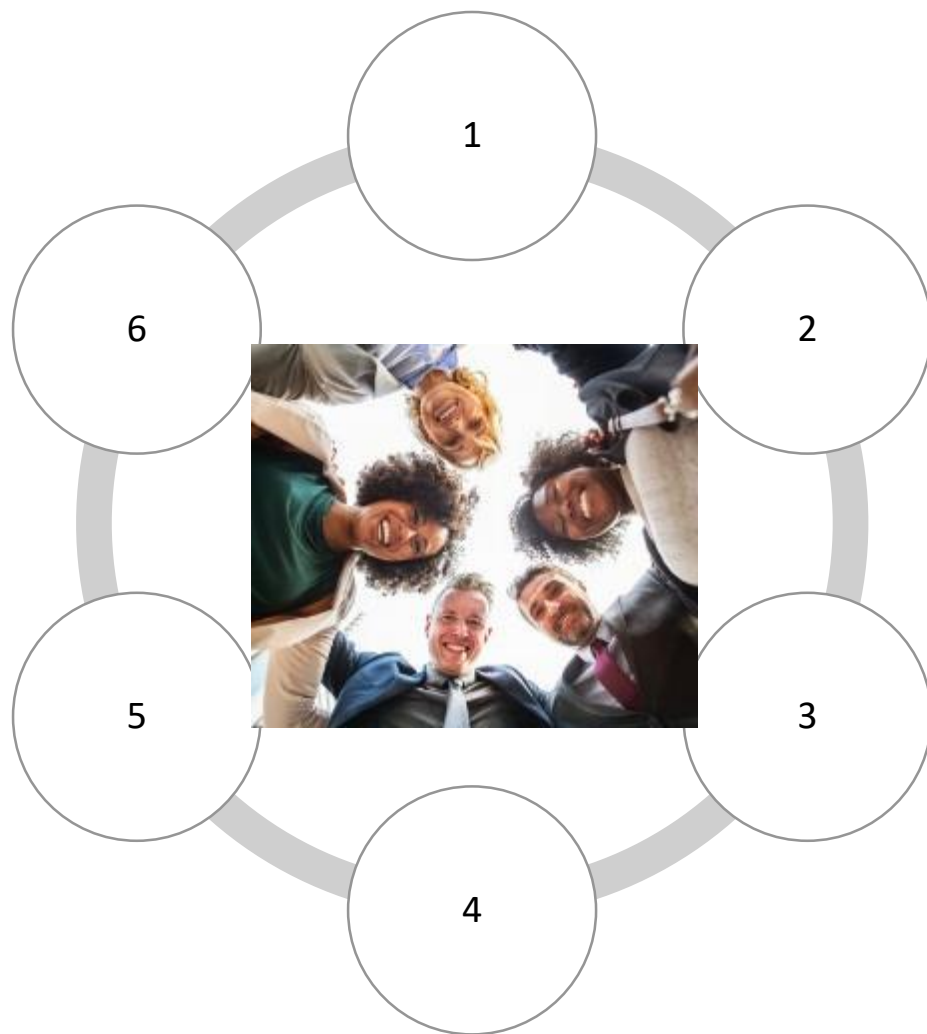
CI

CI : Consciemment Incompétent
Je sais que je ne sais pas.

II

II : Inconsciemment Incompétent
Je ne sais pas que je ne sais pas

Pour terminer



Le cercle de considération

Dans le sens des aiguilles d'une montre, faire un compliment à son voisin.

Celui qui reçoit le compliment ne répond pas

Ressources / références diverses

- **Cartes des forces**

<https://www.positran.fr/produit/cartes-des-forces/>

- **Cartes des valeurs ajoutées**

<https://www.souriezvousjouez.com/products/jeu-valeurs-ajoutees>

- ***Le pouvoir de la vulnérabilité***, Brene Brown

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr