



Influencer son état d'esprit

pour se réaliser et être en
pleine santé et sécurité



RAPPEL DES CONDITIONS DE VENTES

PROPRIETE INTELLECTUELLE

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

Culture Santé Sécurité est titulaire de tous les droits de propriété intellectuelle relatifs aux sites, contenus, outils et supports délivrés qui leur appartiennent ou détiennent les droits d'usage y afférents. L'accès au site ne confère aucun droit à l'utilisateur sur les droits de propriété intellectuelle relatifs au site, qui reste la propriété exclusive de Culture Santé Sécurité.

L'utilisateur ne peut, en aucun cas, reproduire, représenter, modifier, transmettre, publier, adapter, sur quelque support que ce soit, par quelque moyen que ce soit, ou exploiter de quelque manière que ce soit, tout ou partie du programme ou support d'apprentissage sans l'autorisation écrite préalable de Culture Santé Sécurité (CSS). L'exploitation non préalablement autorisée par CSS, à quelque titre que ce soit, de tout ou partie du programme et support d'apprentissage pourra faire l'objet de toute action appropriée, notamment d'une action en contrefaçon.

Culture Santé Sécurité est une enseigne commerciale. Ce signe distinctif est protégé par la loi et toute utilisation non autorisée par Culture Santé Sécurité pourra donner lieu à des poursuites. L'utilisateur, au terme du contrat, s'engage à effacer définitivement tous les codes d'accès à des outils ou logiciels qui lui auraient été confiés pour les besoins du Programme.

EXCLUSION DE RESPONSABILITE

La responsabilité de Culture Santé Sécurité ne pourra pas être engagée en cas d'inexécution ou de mauvaise exécution ou de mauvaises interprétations des informations imputables à l'utilisateur. L'utilisateur est seul responsable des interprétations qu'il fait des informations fournies au titre de l'apprentissage.

Culture Santé Sécurité ne fournit aucune garantie expresse ou implicite, en ce y compris, sans que cette énumération ne soit limitative, relative à la continuité, à la performance, au résultat, à la pérennité des apprentissages et/ou d'accompagnements personnalisés fournis, qui dépendent pleinement de leur mise en application concrète et effective par l'utilisateur, et sont soumis à un aléa.

CAS DE FORCE MAJEURE OU FORTUITS

La responsabilité de Culture Santé Sécurité (CSS) ne peut en aucun cas être engagée pour toute défaillance technique ou logicielle ou toute cause qui lui est étrangère. L'exécution des obligations de CSS au terme des présentes est suspendue en cas de survenance d'un cas fortuit ou de force majeure qui en empêcherait l'exécution. CSS avisera l'utilisateur de la survenance d'un tel événement dès que possible. Sont considérés comme cas de force majeure ou cas fortuits, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence des Cours et Tribunaux français et sans que cette liste soit restrictive : les grèves ou conflits sociaux internes ou externes à CSS, les désastres naturels, les pandémies, les incendies, l'interruption des télécommunications, l'interruption de l'approvisionnement en énergie, interruption des communications ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de CSS. En cas d'incapacité de travail du ou des expert(s) en charge de dispenser l'apprentissage, au sein de CSS, par suite de maladie ou d'accident, CSS se réserve le droit de modifier le planning prévu. CSS avertira l'utilisateur dans un délai raisonnable de cette incapacité et dans la mesure du possible de la durée de celle-ci.

RAPPEL DES CONDITIONS DE VENTES

Traitement des données personnelles:

Ce livre numérique est distribué à titre gratuit par son auteur, David VOLUER. Il est accessible exclusivement par téléchargement sur son site internet: www.culture-sante-securite.com

Les Utilisateurs* sont informés des réglementations concernant la communication marketing, la loi du 21 Juin 2014 pour la confiance dans l'Economie Numérique, la Loi Informatique et Liberté du 06 Août 2004 ainsi que du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD : n° 2016-679) du 27 avril 2016 et de la loi n° 2018-493 du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles.

Conformément à la réglementation européenne en vigueur, les utilisateurs de www.culture-sante-securite.com disposent d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données suivantes :

- droit d'accès (article 15 RGPD) et de rectification (article 16 RGPD), de mise à jour, de complétude des données des utilisateurs, droit de verrouillage ou d'effacement des données des utilisateurs à caractère personnel (article 17 du RGPD), lorsqu'elles sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées, ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite
- droit de retirer à tout moment un consentement (article 13-2c RGPD)
- droit à la limitation du traitement des données des utilisateurs (article 18 RGPD)
- droit d'opposition au traitement des données des utilisateurs (article 21 RGPD)
- droit à la portabilité des données que les utilisateurs auront fournies, lorsque ces données font l'objet de traitements automatisés fondés sur leur consentement ou sur un contrat (article 20 RGPD)
- droit de définir le sort des données des utilisateurs après leur mort et de choisir à qui www.culture-sante-securite.com devra communiquer (ou non) ses données à un tiers qu'il aura préalablement désigné

Vous pouvez exercer ce droit en nous contactant via david.voluer@culture-sante-securite.com.

Le site internet www.culture-sante-securite.com a recours à l'utilisation de cookies afin de reconnaître l'utilisateur lors de sa connexion sur son site. L'utilisateur peut à tout moment désactiver l'utilisation de ces cookies en sélectionnant les paramètres appropriés dans son navigateur.

Le non-respect par l'utilisateur des conditions d'exécution du Programme est susceptible d'entraîner son exclusion du Programme. Dans ce cas, il est notifié par mail à l'utilisateur ses manquements et demandé au bénéficiaire de les réparer et/ou de les cesser.

A défaut d'exécution après réception de cet avertissement, l'utilisateur s'expose à une exclusion du programme. En cas de mauvaise foi flagrante de l'utilisateur ou de manquement grave, tel qu'un manquement à ses obligations de confidentialité, de la propriété intellectuelle, Culture Santé Sécurité se réserve la possibilité de clôturer immédiatement et sans préavis les accès à tous supports d'apprentissage et outils et d'exclure définitivement l'utilisateur du programme de façon motivée et écrite sans avertissement préalable.

Le Bénéficiaire dispose de la faculté de résilier le programme à tout moment, en le notifiant par lettre recommandée avec accusé de réception adressée au siège de CSS dont une copie est adressée par mail au superviseur le jour de l'envoi de la lettre. La résiliation intervient à compter de la réception du recommandé.

CONFIDENTIALITE

L'utilisateur veille à sécuriser les droits d'accès aux apprentissages digitalisés et autres contenus qui peuvent lui être fournis et à prendre toutes mesures visant à empêcher la circulation non maîtrisée des informations dont il est destinataire dans le cadre du Programme.

*Utilisateur : tout professionnel ou personne physique capable au sens des articles 1123 et suivants du Code civil, ou personne morale, qui visite le site objet des présentes conditions générales.

Influencer son État d'Esprit



pour se réaliser et être en
pleine santé et sécurité

Sommaire

Qui suis-je? P6

Qu'est-ce que l'état d'esprit? P9

- Définition
- Lien entre états internes et résultats

Qu'est-ce que l'état interne? P11

- Les différents états internes
- Découvrir sa zone de pouvoir
- Comment influencer ses états internes et son état d'esprit?

Agir sur sa physiologie pour influencer son état d'esprit P22

- Les émotions P24
- La posture P25
- La respiration P26
- Les réactions biochimiques
 - La nourriture P27
 - Le sommeil P28
 - L'activité physique P32

Influencer son État d'Esprit



pour se réaliser et être en
pleine santé et sécurité

Sommaire

Agir sur ses représentations internes pour influencer son état d'esprit	P33
• Les valeurs	P35
• Les croyances	P38
• Les expériences passées	P42
• L'éducation et nos modèles	P44
• La technique du modèle	P45
• La technique de l'imitation	P46
Conclusion	P48

Qui-suis-je?

Vidéo 1



Je suis David VOLUER. Je suis consultant, coach, formateur, conférencier et auteur du livre *L'état d'esprit sécurité*.

Mon champ d'expertise est la santé et la sécurité au travail, la transformation de la culture santé sécurité, le potentiel humain, l'apprentissage ludo-pédagogique et l'apprentissage digitalisé.

J'aide et j'accompagne les personnes et les organisations qui ont encore des accidents / maladies au travail, à construire une culture santé et sécurité qui génère 0 accident / maladie durablement et éthiquement, quels que soient les activités et les dangers.

Après une carrière de directeur santé et sécurité Europe (multisites et multiculturelles) dans plusieurs groupes industriels, j'ai décidé de rendre accessible mes compétences et ma valeur ajoutée au plus grand nombre, pour progresser vers le zéro accident et zéro maladie au travail.

Ma mission: Contribuer à créer un monde sans accident/maladie au travail.

Et, permettre au plus grand nombre d'accéder au bonheur et à la réalisation.

Ma vision:

0 accident / 0 maladie au travail

Offrir des solutions innovantes, ludiques et performantes pour créer un monde sans accident/maladie au travail et développer le bonheur.

Mes valeurs:

Expertise - Créativité - Respect - Ethique - Passion - Sagesse

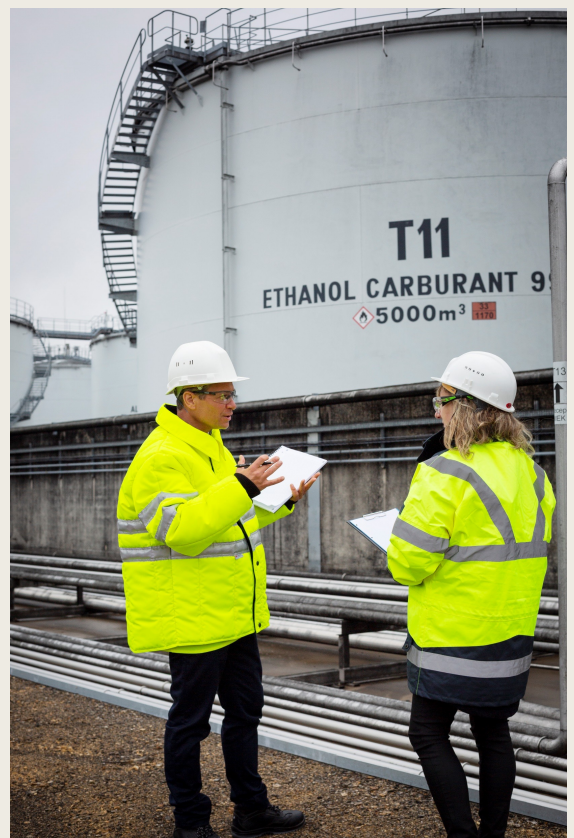
Mes convictions:

0 accident / 0 maladie au travail, c'est possible.

Rien ne vaut la peine de se blesser, notre performance en dépend.

Une bonne performance santé sécurité est un levier pour une bonne performance globale.

Ensemble, nous pouvons choisir de prévenir les blessures.



Valeurs humaine



Expertise, créativité, intégrité.

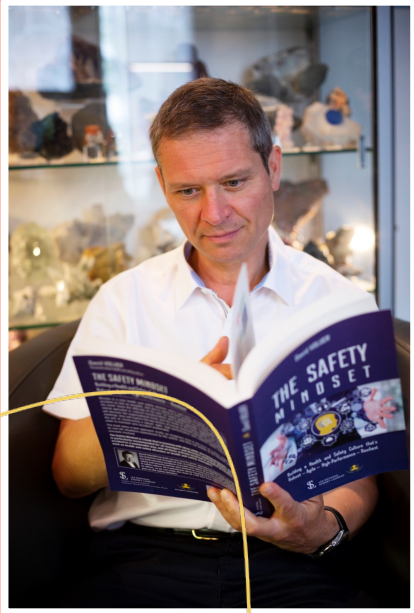


Zéro accident/maladie c'est possible



Valeur ajoutée

Qui-suis-je?

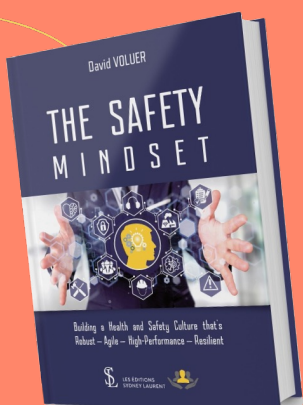
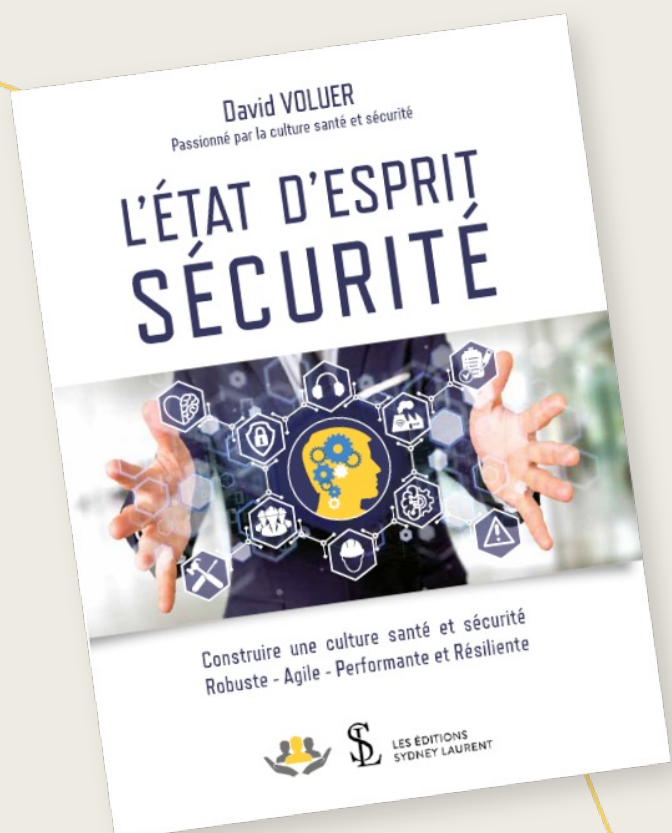


Je suis l'auteur du Livre *L'État d'Esprit Sécurité* et de sa version anglaise *The Safety Mindset*.

Vous allez être plongé dans la peau d'un nouveau directeur santé et sécurité Nicolas, qui vient d'être embauché pour atteindre zéro accident le plus rapidement possible. Devant la difficulté de la mission, il s'entoure d'un consultant, Simon, à la retraite, spécialiste de la transformation culturelle et du potentiel humain.

Les deux hommes vont, ensemble, découvrir les limites du facteur humain et les limites organisationnelles. Au fil des rencontres, ils vont explorer les facteurs clés du potentiel humain et de l'état d'esprit sécurité, l'objectif étant de construire une culture sécurité robuste, agile, performante et résiliente, pour maintenir zéro accident durablement.

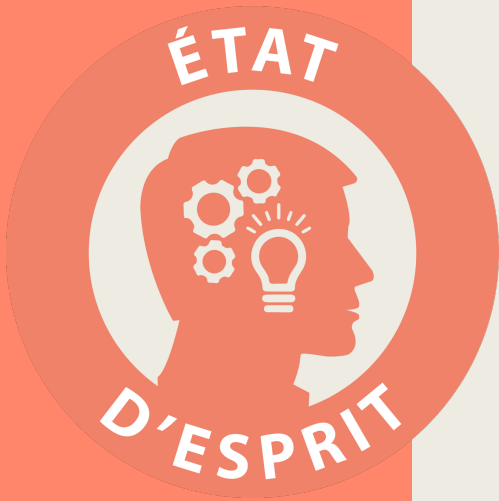
Le livre est structuré autour de deux approches, l'une imaginaire, sous la forme d'une histoire, inspirée par des situations vécues par l'auteur et l'autre, par des apports théoriques ou des concepts.



À la fois pragmatique et débordant d'idées, le livre, *L'État d'Esprit Sécurité*, est particulièrement recommandé pour tous les dirigeants qui souhaitent atteindre zéro accident de manière durable et toutes les personnes actives dans la prévention des accidents, comme les directeurs santé et sécurité, les responsables santé et sécurité et tous les managers.

Etat d'esprit et Etats internes

Qu'est-ce que l'état d'esprit ?



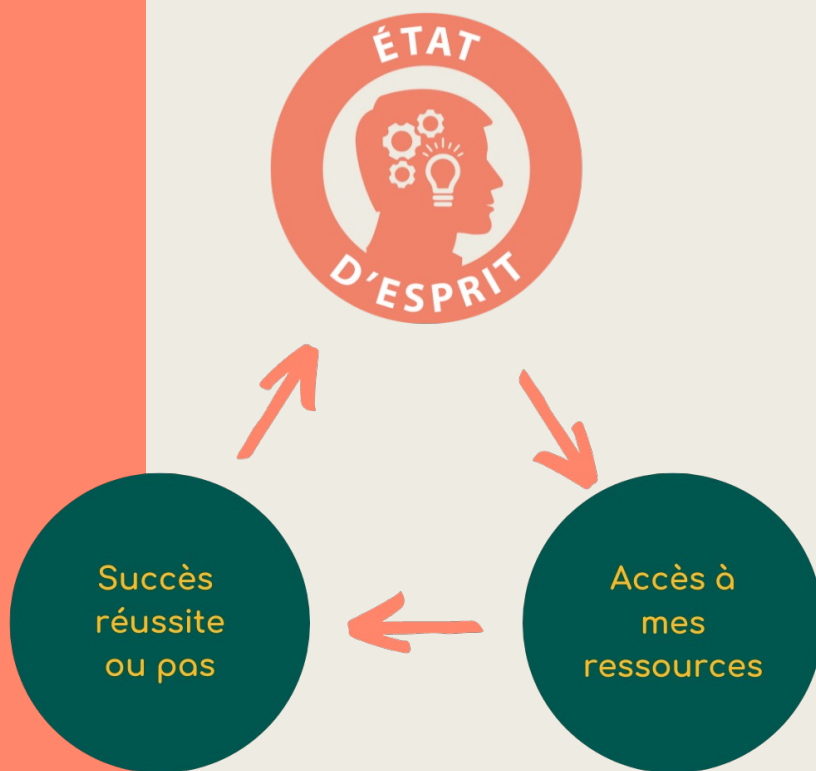
L'état d'esprit, c'est une mentalité, une manière de penser et d'agir, une disposition, une intention, une volonté de concevoir, faire, réaliser ou atteindre quelque chose.



L'état d'esprit santé sécurité, c'est une mentalité, une manière de penser et d'agir, une disposition, une intention, une volonté de:

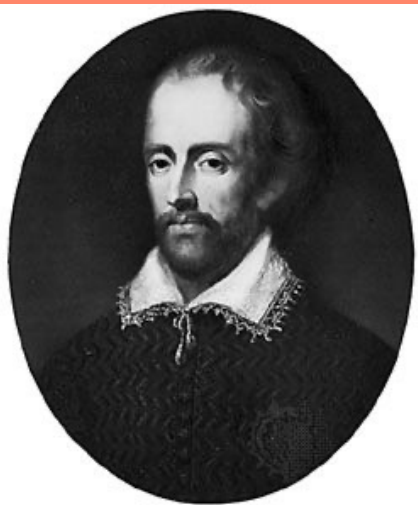
- protection de soi et des autres,
- de maîtrise du risque
- et de partage des valeurs sécurité.

Qu'est-ce que l'état d'esprit ?



Me réaliser et profiter de la vie, en pleine santé/sécurité

Accès à toutes mes ressources (VIVA)
[Volonté / Intelligences /
Vigilance / Attention]



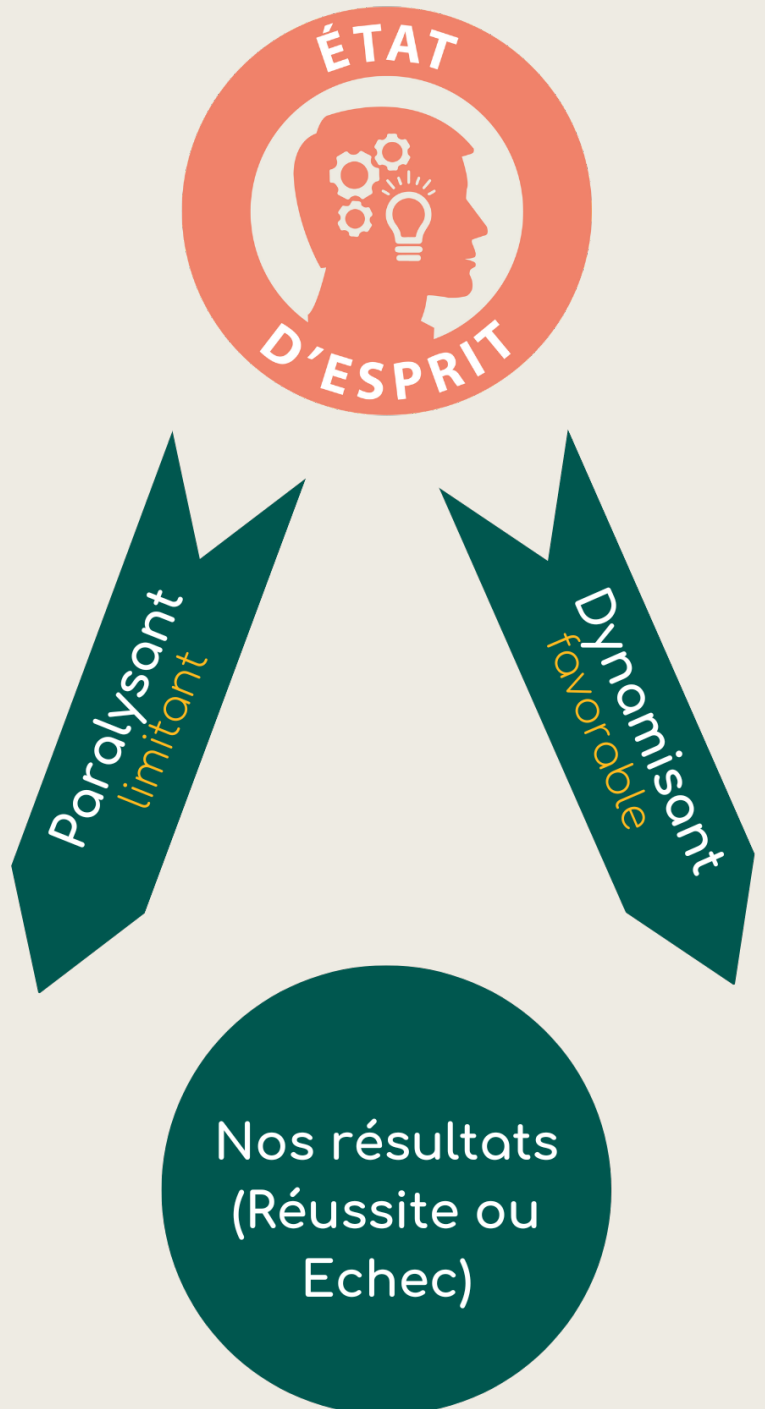
« C'est l'esprit qui fait le bien ou le mal, le malheur ou le bonheur, la richesse ou la pauvreté ».

Edmund Spenser, poète anglais du 16^{ème} siècle, particulièrement connu pour son poème « la Reine des fées »

Qu'est-ce que l'état interne ?



L'état interne définit ce qui est ressenti, par notre corps ou notre esprit. Un état interne (ressenti) peut être, selon le contexte, un état paralysant (limitant) ou un état dynamisant (favorable / ressource)



Qu'est-ce qui influence ma disposition d'esprit?

Ma disposition d'esprit est influencée par mes états internes, qui me donneront accès ou pas à mes ressources.



Défavorables
ou
paralysants

Favorables
ou
dynamisants

Les états internes dit « favorables » ou « dynamisants », tels que la confiance, l'amour, le courage, l'extase, la conviction, nous permettent d'utiliser une grande partie des ressources dont nous disposons.

Les états internes dit « paralysants », tels que le désarroi, la dépression, la peur, l'angoisse, la tristesse ou la frustration limitent l'usage de mes ressources.

Etat d'Esprit \geq Etats Internes

Qu'est-ce que la réussite ?



Ce que
l'on veut
atteindre
/obtenir



Nos
compor-
tements
(dans un
contexte)



Nos
résultats
(Réussite
ou
Echec)

Nos échecs ou nos réussites) sont le résultat de nos comportements, dans un contexte donné, pour atteindre et/ou obtenir ce que l'on veut.

Comment mon environnement influe sur mon état d'esprit?

La réalité de mon environnement
(signaux/stimuli envoyés)



La perception par nos sens



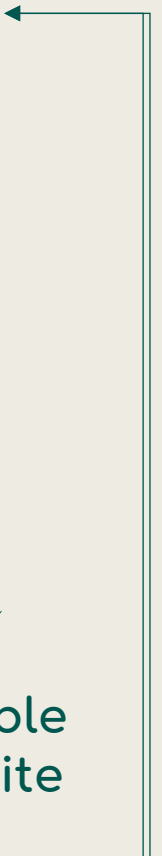
Ma réponse comportementale



Défavorable =
Echec



Favorable =
Réussite



Comment mon environnement influence mon état d'esprit?

La réalité de mon environnement
(signaux/stimuli envoyés)



Ma réponse apporte réussite ou pas

Mes sens captent l'information et l'information influe sur mon état d'esprit / mes états internes

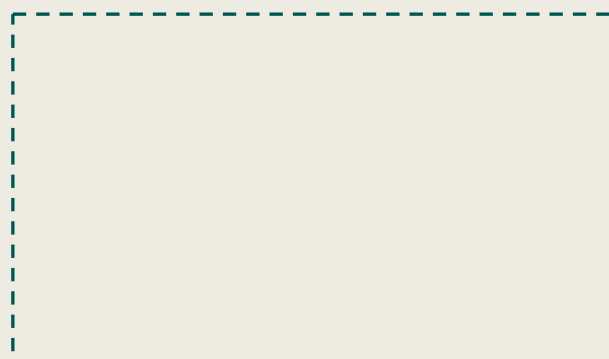
« Entre le stimulus et la réponse il y a un espace ...

Dans cet espace est notre pouvoir de choisir, notre réponse.

Dans notre réponse résident notre croissance et notre liberté. »

Viktor Frankl professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie, déporté et survivant des camps de concentrations et auteur, entre autre, du livre « découvrir un sens à sa vie »

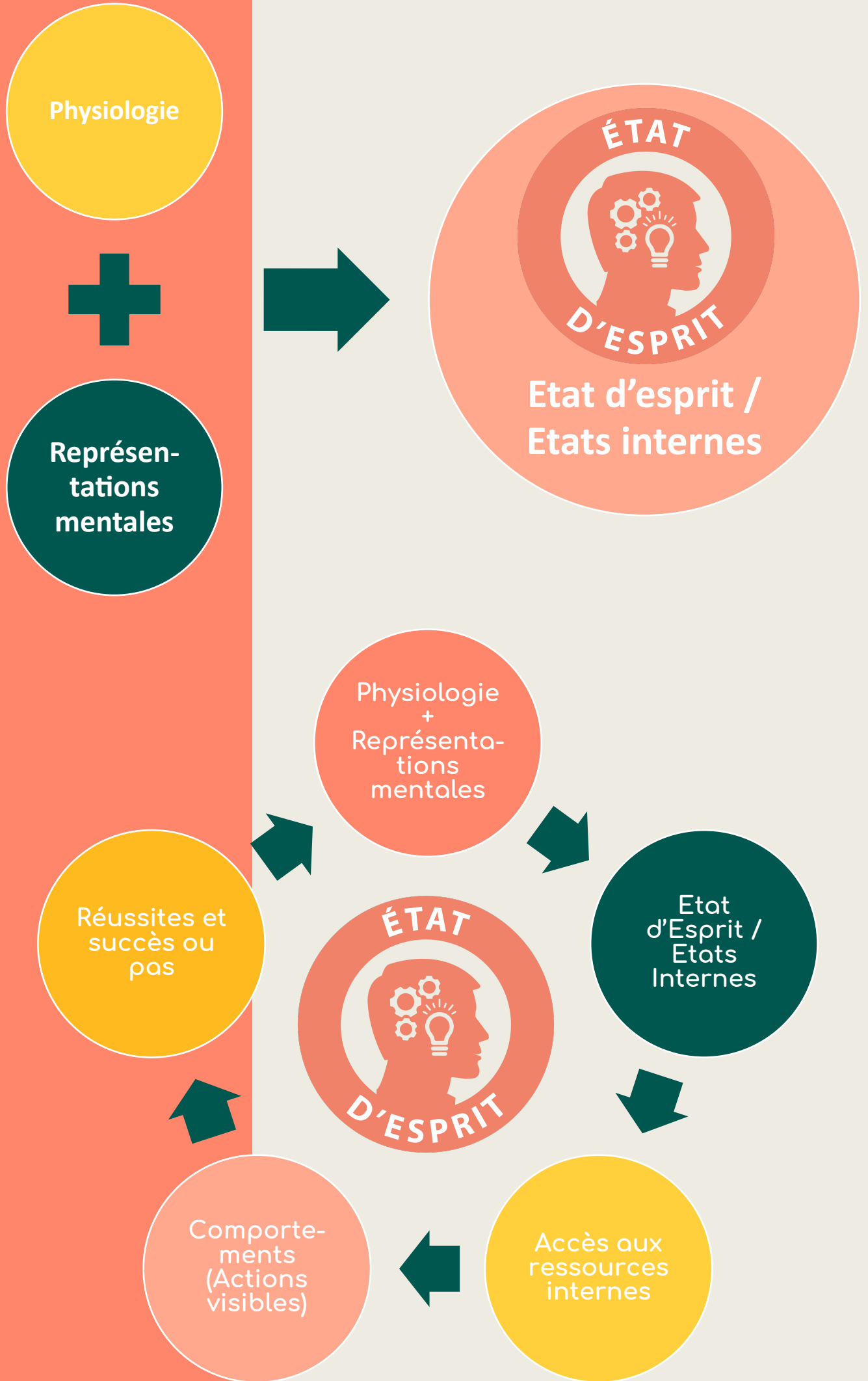
Zone de pouvoir de Viktor Frankl



Ma réponse

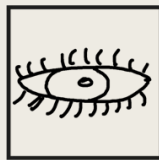
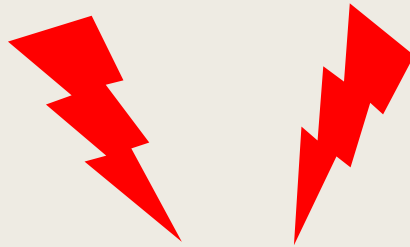
Stimuli envoyés par mon environnement

Qu'est-ce qui influence mon état d'esprit et mes états internes?



Résumé de ce qui influence mon état d'esprit

Stimuli envoyés par mon environnement



Physiologie
+ Représen-
tations
internes

Nos
résultats

Etats
Internes
(dynamisants
ou
paralysants)

ÉTAT
D'ESPRIT



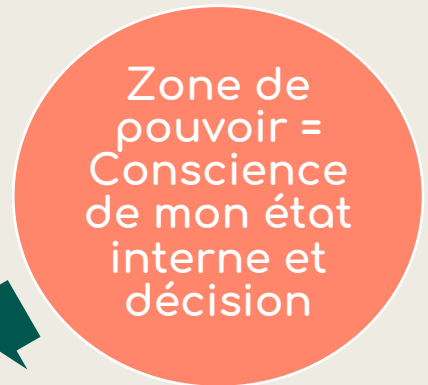
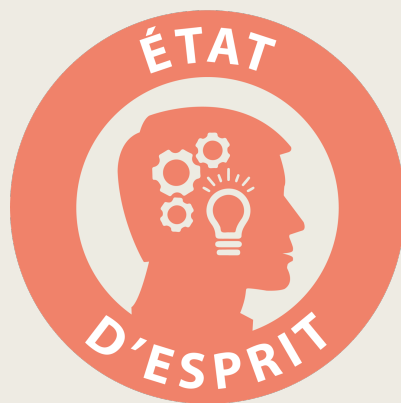
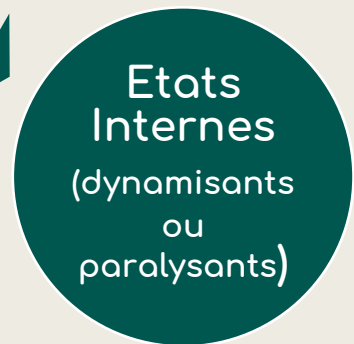
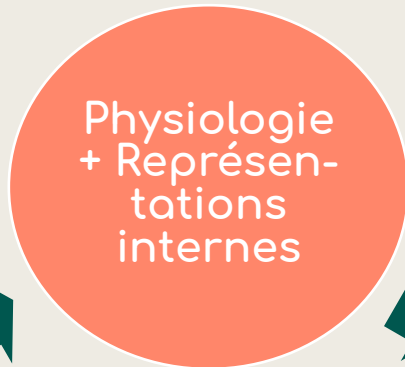
Comporte-
ments
(Actions
visibles)

Accès aux
ressources
internes

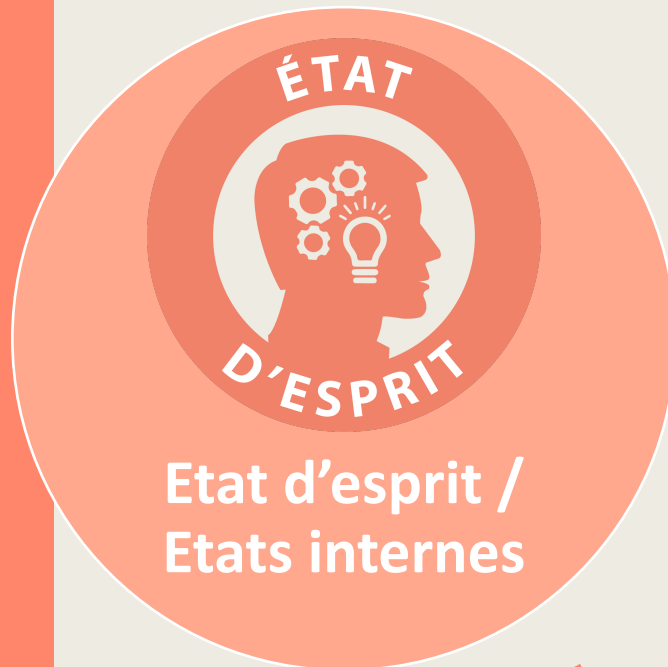


Résumé de la liberté selon Victor Frankl

Stimuli envoyés par mon environnement



Notre état d'esprit influence notre environnement et nos performances



Notre environnement



Nos performances /
Nos résultats

Cycle état d'esprit / performance



Physiologie



Représentations
internes



Qu'est-ce qui influence mes représentations mentales et ma physiologie?



Physiologie

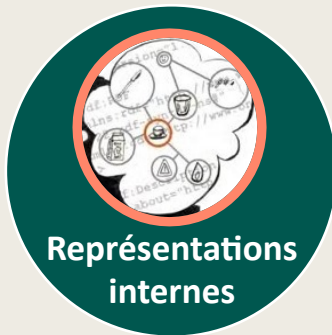
Ma posture et ma respiration



Mes émotions



Mon hygiène de vie
(nourriture / élimination, sommeil / récupération, activité physique / connexion nature)



Représentations internes

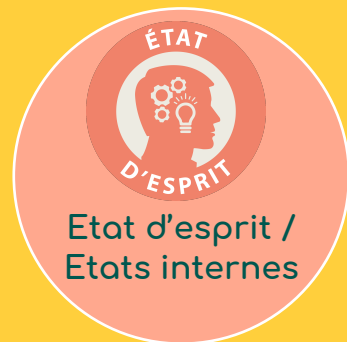
Mes valeurs



Mes croyances



Mes apprentissages
(expériences passées / éducation / modèles)



Etat d'esprit / Etats internes





Agir sur notre
physiologie pour
influencer notre
état d'esprit



La physiologie



Physiologie

Mes émotions



Ma posture et ma respiration



Mon hygiène de vie
(nourriture / élimination,
sommeil / récupération, activité
physique / connexion nature)



Physiologie: Nos émotions

Définition de l'émotion

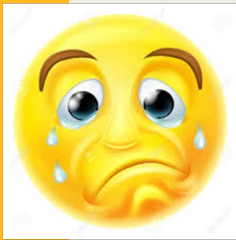
Notre corps nous parle avec les émotions. Les messagers de notre physiologie sont les émotions.

Les émotions sont un état affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, etc.).

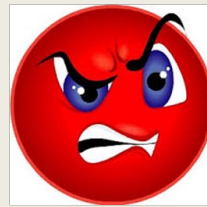
4 émotions de base



PEUR



TRISTESSE



COLERE



JOIE

Savoir répondre aux besoins de nos émotions



La colère

Besoin de justice, évacuation de frustration



Besoin de partage et de cohésion de groupe



La joie

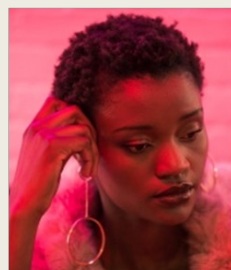


La peur

Besoin de sécurité (attaque ou fuite ou immobilisme)



Besoin de retrait ou réconfort



La tristesse

Physiologie: Notre posture



La posture de confiance:

- ▶ Tête haute,
- ▶ Epaule en arrière,
- ▶ Un sourire,
- ▶ Mains sur les hanches

En adoptant la posture de confiance, vous influencez votre état d'esprit !

Physiologie: Notre respiration



Notre respiration est influencée par des événements externes ou des pensées. Nous pouvons reprendre le contrôle de notre respiration à tout instant, par la cohérence cardiaque.

Cohérence
cardiaque:
365

3 fois / jour
5 minutes

Cycle
d'inspiration 5
secondes et
d'expiration
de 5 secondes



Inspiration 5
secondes



Expiration 5
secondes

Physiologie: Notre hygiène de vie

1. La nourriture

Les nutriments et les micronutriments sont le carburant de nos cellules. Ils nous sont apportés par notre alimentation.



Ai-je les bons apports en macro et micro nutriments qui permettent les bonnes réactions biochimiques (qui me donnent énergie, vitalité et sérénité) ?

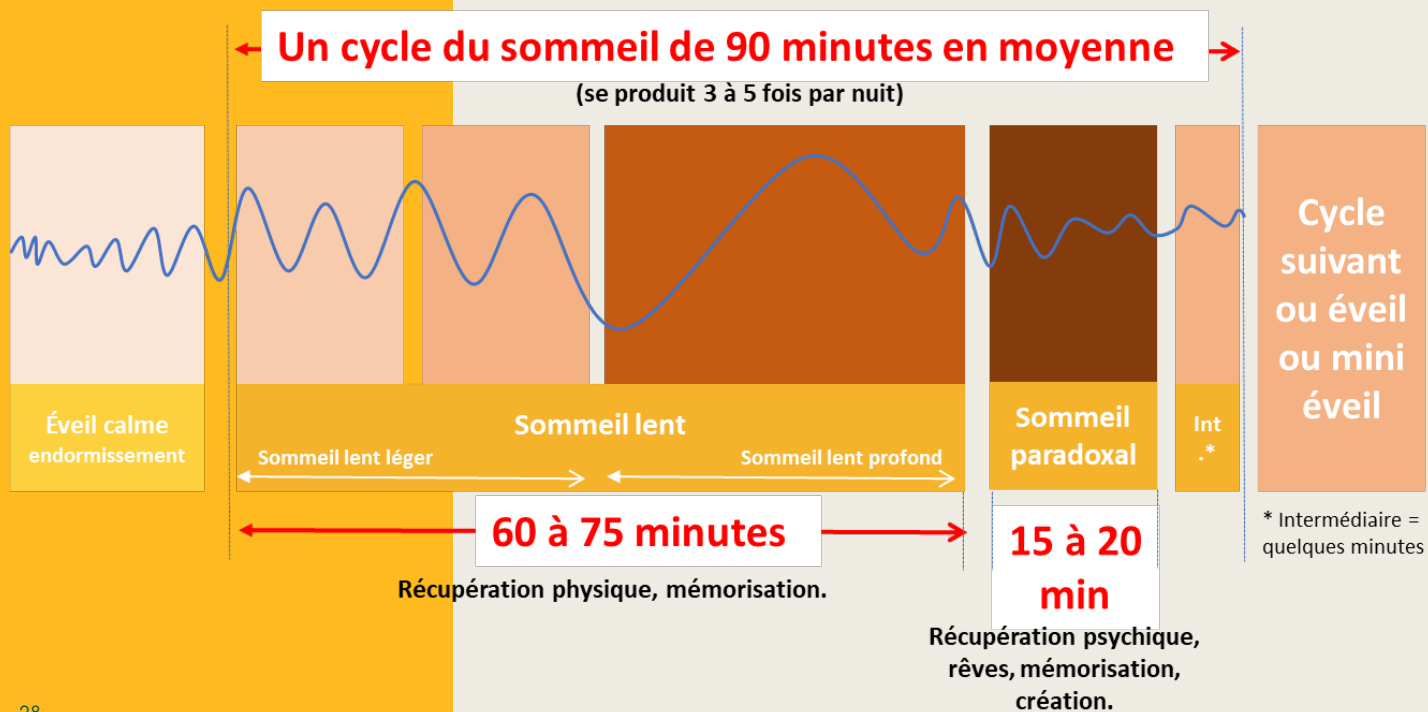
Physiologie: Notre hygiène de vie

2. Le sommeil



Ne pas respecter ou perturber ses cycles de sommeil engendre des perturbations physiologiques et psychiques aboutissant à une diminution des performances physiques et cognitives, donc à un risque d'accident plus élevé.

Les cycles du sommeil



Physiologie: Notre hygiène de vie

2. Le sommeil



La fatigue physiologique est réversible avec la mise au repos, qui restaure un niveau normal de performance de l'activité physique. La fatigue psychique se manifeste par une baisse de l'attention et de la concentration qui survient toutes les deux heures environ. Un manque de sommeil pendant une nuit est égal à une perte de capacité cognitive d'environ 30%. Une 2nde nuit avec manque de sommeil, et c'est une perte de capacité cognitive d'environ 60%.

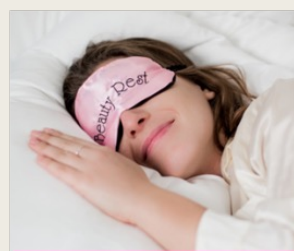
Les bons réflexes pour un sommeil récupérateur et régénérateur



Se Lever et se coucher à heure fixe.
Dormir selon vos besoins (entre 7 à 9h)



Faire des activités physiques, de la relaxation et la sieste (20 minutes après le repas)



Avoir un environnement de sommeil confortable.
La nuit porte conseil (température, bruit, lumière)



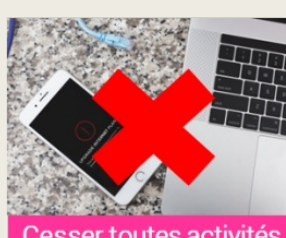
Eviter la caféine, la nicotine et l'alcool le soir avant le coucher



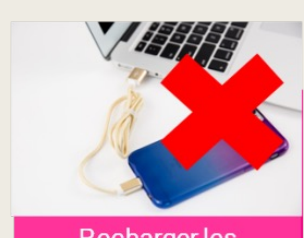
Eviter les repas lourds le soir et privilégier une alimentation saine et équilibrée



Eviter de regarder la TV, téléphoner, manger ou travailler le lit



Cesser toutes activités connectées ou TV, 1 heure avant le coucher



Recharger les smartphones hors de la chambre et en mode avion durant le sommeil



Prévention de la fatigue pour le travail en poste

- . Planifier une charge de travail variée et appropriée aux capacités individuelles.
- . Augmenter la supervision du temps lors des activités en période de faible attention (14h à 16h et 2 h à 6 heures).
- . Prévoir des salles de repos, des salles de sport et des repas équilibrés.
- . Avoir des rotations d'équipe pour éviter le travail uniquement de nuit (tous les deux ou trois jours).
- . Autoriser deux nuits de récupération quand il y a une rotation de poste de jour à poste de nuit et vice versa.
- . Avoir des week-ends réguliers dans le planning de poste.
- . Faire coïncider le poste du matin avec les transports en commun ou favoriser l'usage collectif des moyens de transport.
- . Limiter la présence au travail à 12 heures maximum (avec au moins 12 heures d'interruption entre deux postes) ou 8 heures en cas de travail de nuit ou pénible ou dangereux.
- . Décourager les personnes à prendre un second travail pendant le temps de récupération.
- . Encourager les personnes à faire des pauses au moment de leur choix.
- . Eduquer sur le rôle fondamental du sommeil (apprentissage, créativité et récupération), de l'alimentation équilibrée et des activités sportives.
- . Considérer les besoins des femmes enceintes, des salariés en fin de carrière ou avec des handicaps et des personnes inexpérimentées.

Physiologie: Notre hygiène de vie

2. La sieste

La généralisation des siestes et des micros siestes réparatrices ne doit plus être un tabou mais une pratique usuelle.



Bon à savoir:

Mark ROSEKIND, professeur à la NASA, a conduit des recherches sur la performance mentale des pilotes de chasse. Il s'est rendu compte qu'une sieste de vingt-six minutes augmentait la performance mentale des pilotes de 34% comparativement aux pilotes qui ne faisaient pas de sieste.

Les siestes récupératrices

Définir des zones de sieste appropriées, afin de permettre :

La micro sieste : deux minutes permettent de favoriser la patience, la concentration, le processus de décision, d'augmenter la joie et l'enthousiasme et de développer des bonnes relations sociales.

La sieste normale : vingt à trente minutes qui permet d'augmenter sa performance cognitive (attention, concentration, décision, vigilance).

La sieste longue : au moins une heure, qui permet de récupérer d'une nuit plus courte que d'habitude (récupération des capacités physiques et psychiques).

Physiologie:

Notre hygiène de vie

3. L'activité physique



Plus vous faites d'exercices, plus vous nourrissez une quantité importante de tissus et plus vous éliminez de déchets toxiques.

L'activité physique est un dopant qui conserve votre santé.

Elle stimule l'un des facteurs de croissance les plus puissants du cerveau, le facteur neurotrophique dérivé du cerveau BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*).

La BDNF a un effet comparable à celui d'un fertilisant sur certains neurones.

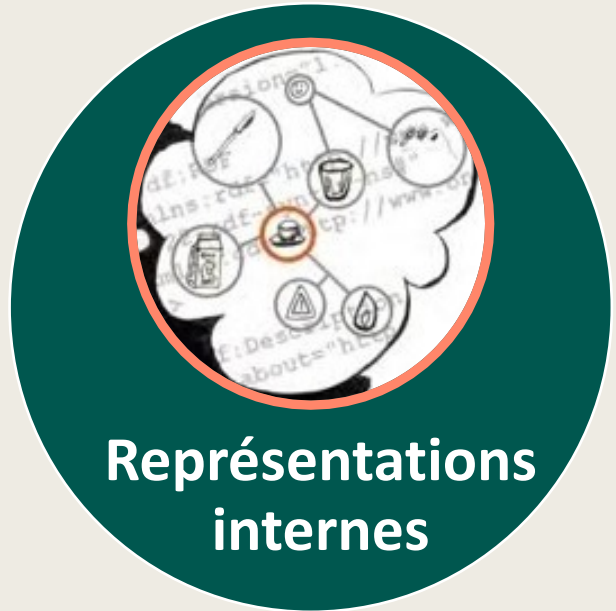
Conseils: Pratiquez 20 à 30 minutes/matin et 20 à 30 minutes /après-midi.



Agir sur nos
représentations
internes pour
influencer notre
état d'esprit



Nos représentations internes



Mes valeurs



Mes croyances



Mes apprentissages
(expériences passées / éducation / modèles)



Les Valeurs



- Les valeurs:
 - ✓ Fixent ce qui est important pour nous
 - ✓ Orientent nos choix et nos décisions
 - ✓ Donnent l'énergie pour nos actions



Quelles sont mes valeurs (ce qui est vraiment important pour moi dans la vie) ?

Nos représentations internes: Nos valeurs



La hiérarchie de vos valeurs (de la plus importante à la moins importante)

Vous pouvez les comparer entre elles pour déterminer vos valeurs les plus importantes, avec une vision sur le long terme.

Qu'est-ce qui me motive à être en pleine santé/sécurité?

Le cercle vertueux des valeurs



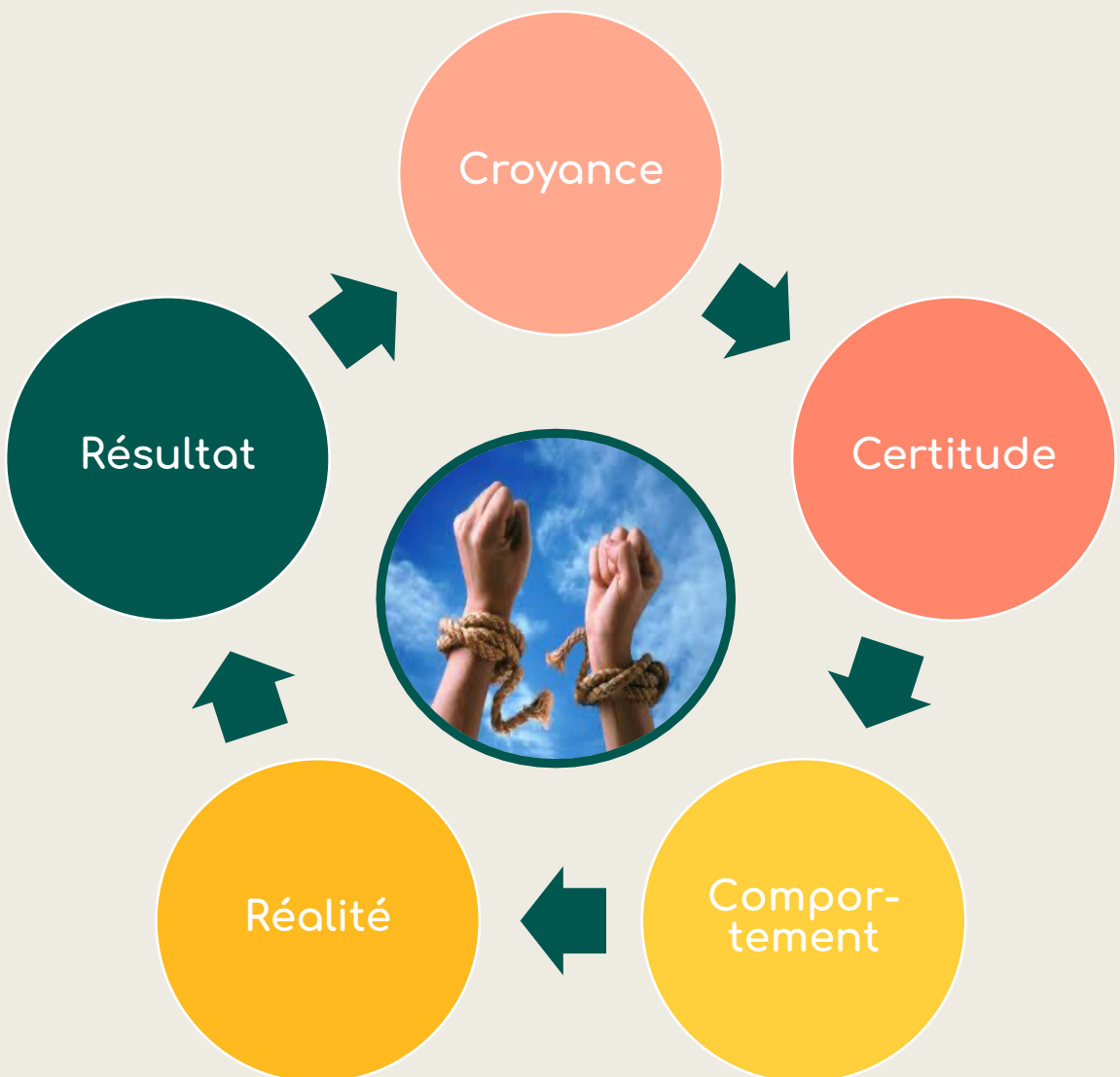
Nos représentations internes: Nos croyances

Une croyance, c'est quoi?

Une croyance, c'est une affirmation personnelle consciente ou non que nous croyons vraie.

Si nous nous accrochons à une croyance, nous la transformerons en certitude et elle deviendra notre réalité au travers de nos comportements.

Et notre réalité générera nos résultats, car nous ferons tout pour donner raison à nos croyances.



Nos représentations internes: Nos croyances



La liste de mes croyances
pour me réaliser et être en pleine
santé / sécurité.

Puis évaluation (1 à 10) de la
capacité de ressource de cette
croyance pour atteindre mon ou
mes objectif(s) de vie.

Toutes croyances qui sont
évaluées à un score inférieur à
8 / 10 ne seront pas
suffisamment ressource pour
vous aider à atteindre et
maintenir des résultats positifs
durables.

Nos représentations internes: Nos croyances



Changer une croyance limitante en croyance ressource.

Pour cela, écrire votre croyance limitante et la reformuler pour passer à la note supérieure.

Procédez jusqu'à un score de 9/10. Attention, pratiquez cela progressivement, afin d'être complètement aligné avec votre nouvelle croyance.

Nos représentations internes:

Nos expériences passées



Listez tous vos succès

-

Listez tous vos « échecs »

Nos représentations internes: Nos expériences passées



Qu'ai-je appris de mes expériences passées?

Que pourrais-je apprendre de plus?

Comment pourrais-je apprendre plus? Qui peut m'aider à apprendre?

Nos représentations internes: Nos apprentissages



Quels sont mes apprentissages ressources?

Quels sont mes engagements en terme d'apprentissage pour me permettre de me réaliser et d'être en pleine santé / sécurité ?

Nos représentations internes: Nos modèles



La technique du modèle

Exemple de capacité à développer:

- Capacité d'influence
- Capacité d'écoute
- Capacité d'assertivité
- Capacité à me faire respecter
- Capacité d'empathie
- Capacité à générer des émotions positives

-

Quelles sont les capacités que vous souhaitez développer pour atteindre zéro accident / maladie au travail durablement?

- Connaissez-vous une ou des personnes, de qui vous pourriez dire qu'elles ont une capacité que vous souhaitez acquérir?
- Enumérez les critères, tout ce qui est observable qui prouvent que cette ou ces personne (s) a/ont ces capacités.
- Choisir les 5 critères les plus indispensables pour cette capacité. Les classer par ordre d'importance.
- S'auto-évaluer pour chacun de ces 5 critères en vous notant sur une échelle de 0 à 10, où 0 est aucune connaissance à 10 maîtrise complète du critère (je pourrais l'enseigner).
- Reprendre chacun de ces 5 critères et demandez-vous ce que vous pourriez faire, pour passer à la note supérieure.
- Définissez votre plan d'action QQCOQP (Quoi, Quand, Combien, Où, Qui, Pourquoi).
- Passez à l'action le plus vite possible et ré-évaluez l'efficacité de celle-ci. Vous permet-elle de passer à la note supérieure?
 - Oui, quelles autres actions pouvez-vous poser pour, de nouveau, passer à la note supérieure?
 - Non, quelles autres actions pouvez-vous définir pour passer à la note supérieure?

Vous l'aurez compris, nous pouvons tous développer des capacités, pour nous permettre d'atteindre nos objectifs, à condition d'observer nos modèles et de poser des actions.

Nos représentations internes: Nos modèles



La technique de l'imitation

Cette technique consiste à observer et reproduire les comportements, les gestes, les paroles de notre modèle.

Exemple de capacité à développer:

- Capacité à conserver son sang froid
- Capacité à recadrer un collègue
- Un état d'esprit approprié à la situation

- Connaissez-vous une ou des personnes, de qui vous pourriez dire qu'elles ont une capacité que vous souhaitez acquérir?
- Notez toutes paroles, gestuelles, expressions, les postures et les attitudes de votre modèle.
- Entraînez vous à l'imiter, jusqu'à adopter inconsciemment les mêmes réactions, les mêmes paroles, les mêmes postures et les mêmes attitudes.

Vous l'aurez compris, nous pouvons tous développer des capacités, pour nous permettre d'atteindre nos objectifs, à condition d'observer nos modèles et de poser des actions.

Soyez indulgent avec vous même

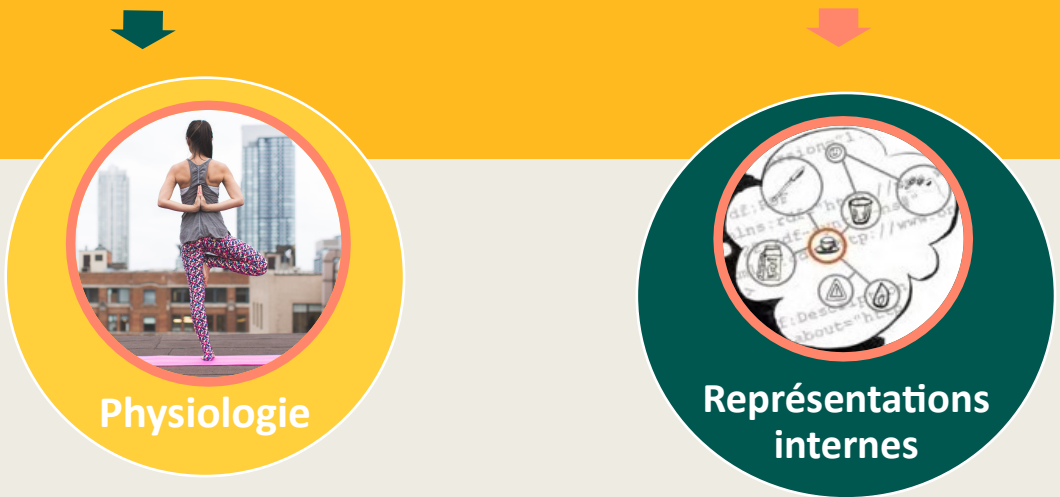


Critères	Quoi	Qui	Comment	Où	Quand	Pourquoi

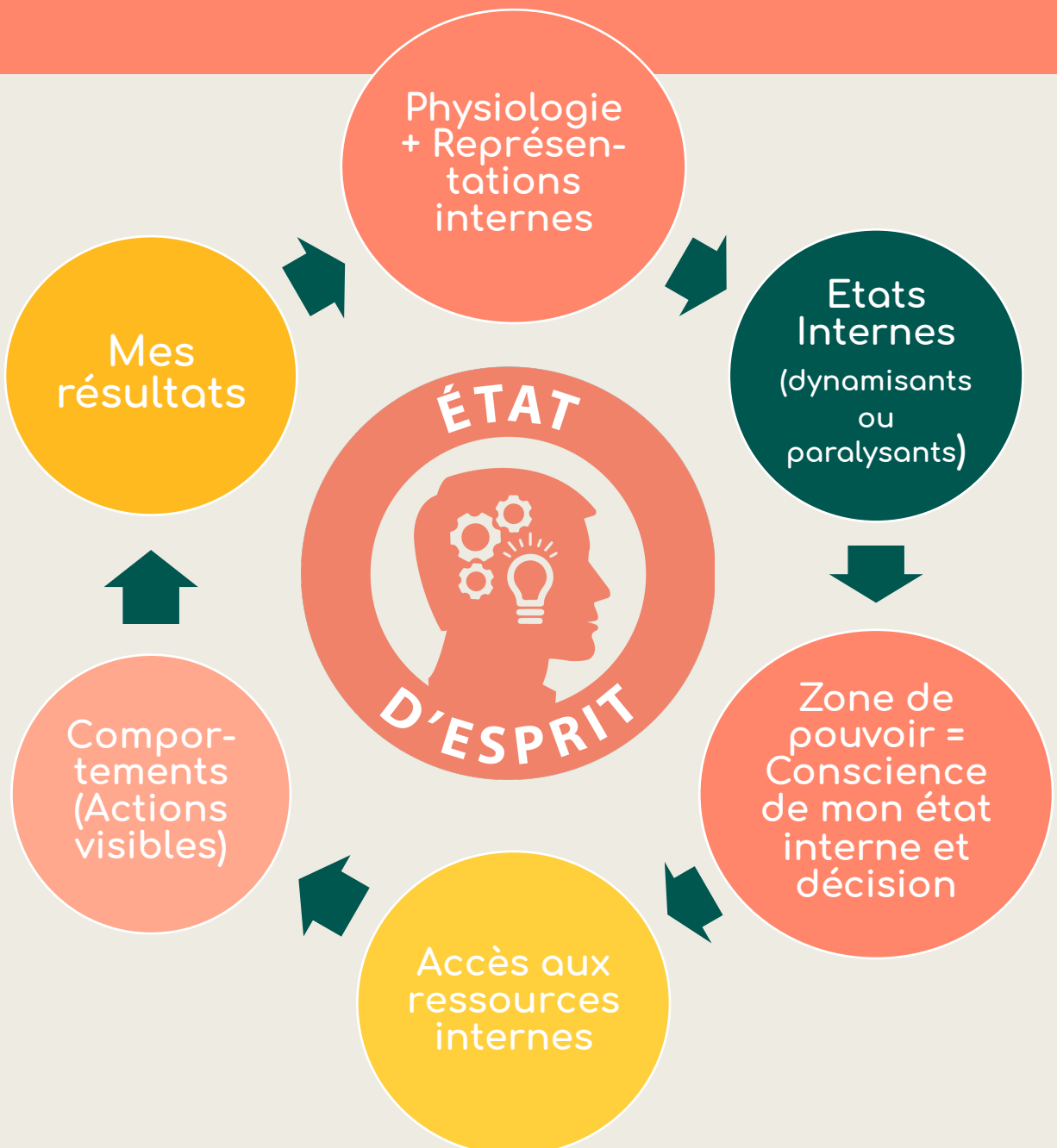
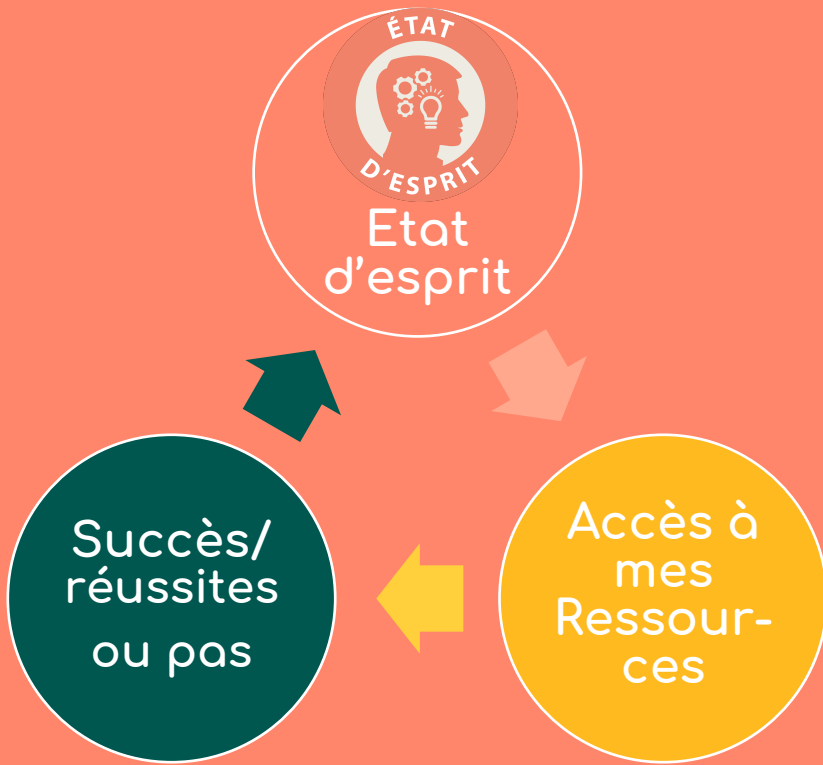
Modèle plan d'action

Conclusion

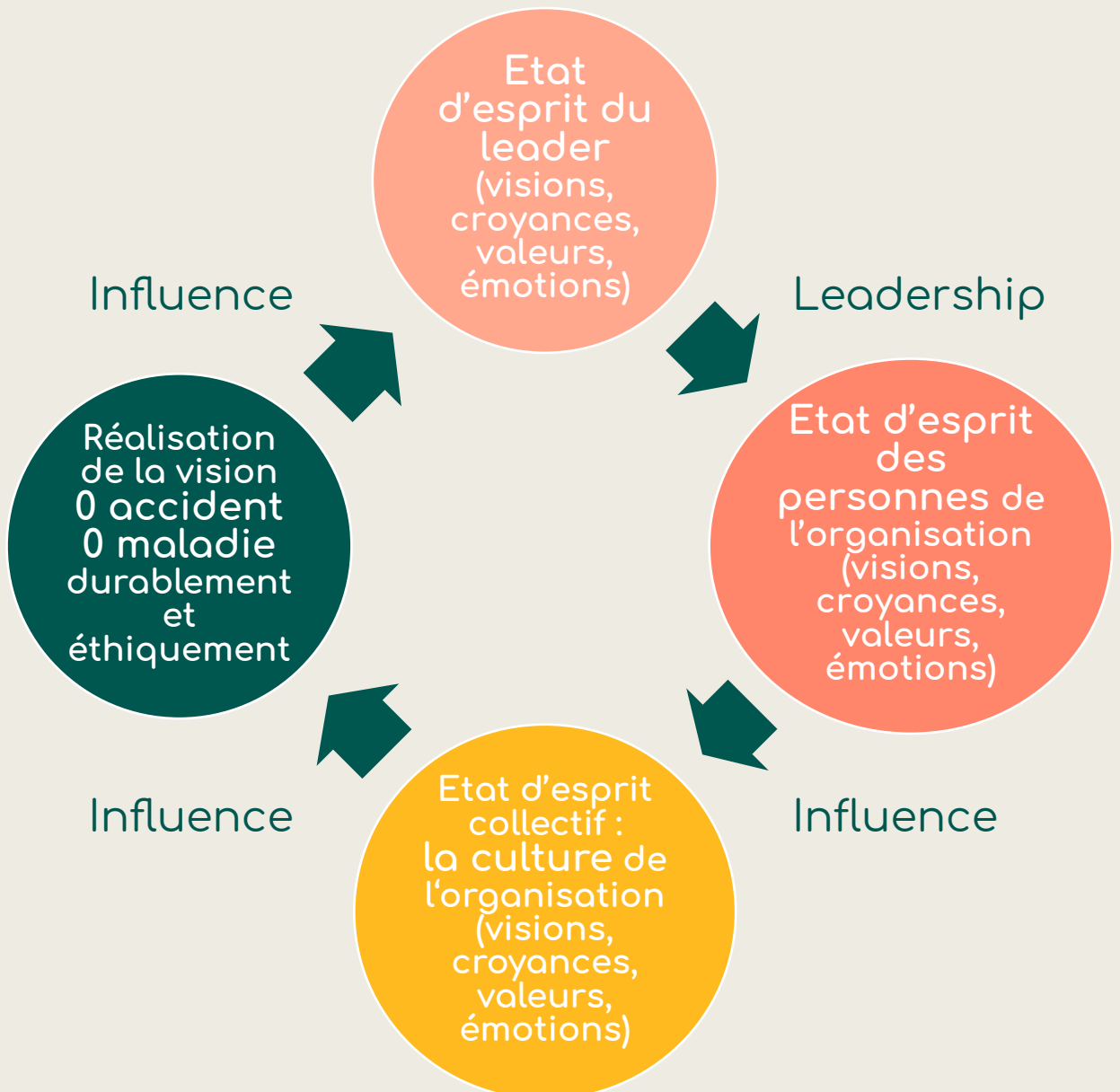
Les facteurs qui influencent notre état d'esprit, donc nos résultats



La boucle vertueuse de l'état d'esprit et de la santé / sécurité



La boucle vertueuse de l'état d'esprit et de la culture santé sécurité



« Rien ne vaut de se
blesser ou de
souffrir et tout vaut
la vie et le bonheur »

Extrait du livre l'Etat d'Esprit Sécurité