DECEMBRE 2024 | NUMÉRO 4

LE JOURNAL DE VOTRE BIEN-ETRE EN ENTREPRISE

Un bulletin d'information mensuel par Carole Onrozat

CONSEIL DU MOIS : la pleine conscience en réunion

Notre conseil du mois pour les dirigeants et managers est de pratiquer la pleine conscience lors des réunions. Avant de commencer, prenez quelques minutes pour respirer profondément et centrer votre attention sur l'instant présent. Invitez votre équipe à faire de même. Cela permet de clarifier les esprits, de réduire le stress, et de favoriser des échanges plus constructifs et productifs.

Retrouvez plus d'articles sur :

www.accompagnantbienetre.fr

Comprendre la Méthode Énergétique Globale Appliquée à l'Entreprise

Dans un environnement de plus en plus concurrentiel et exigeant, il est crucial pour les entreprises de maintenir un haut niveau de performance tout en préservant le bien-être de leurs employés. La méthode énergétique globale, initialement développée pour les individus, est maintenant adaptée aux besoins des entreprises. Elle permet de diagnostiquer les dynamiques énergétiques au sein de l'organisation, d'identifier les blocages et de libérer les flux pour un meilleur fonctionnement collectif.

L'entreprise est considérée comme un organisme vivant, avec ses propres énergies et interactions internes. En utilisant des techniques de lecture énergétique, on peut analyser les structures, les relations et les processus internes de l'entreprise pour identifier ce qui fonctionne bien et ce qui nécessite des ajustements.

Analyser les Forces et Faiblesses de Votre Entreprise

Chaque entreprise possède des forces uniques qui la distinguent de ses concurrents. En utilisant la méthode énergétique, il est possible de :

- Identifier les zones de haute énergie : Quelles sont les équipes ou départements qui fonctionnent de manière fluide et efficace ? Où trouve-t-on l'enthousiasme et l'innovation ?
- Repérer les sources de faiblesse : Où l'énergie est-elle bloquée ? Quels sont les départements qui rencontrent régulièrement des obstacles ou des conflits internes ?

Cette analyse permet de comprendre les dynamiques subtiles qui influencent le succès de l'entreprise et d'intervenir de manière ciblée pour renforcer les points forts et travailler sur les faiblesses.

Localiser les Blocages et Comprendre leurs Origines

Les blocages énergétiques dans une entreprise peuvent se manifester de différentes manières : baisse de la productivité, tensions internes, résistance au changement, ou encore taux de turnover élevé. Pour localiser ces blocages, l'approche énergétique globale examine :

- Les interactions entre les employés : Comment les membres de l'équipe communiquent-ils entre eux ? Y a-t-il des malentendus ou des conflits non résolus ?
- Les processus internes : Quels sont les processus ou les procédures qui semblent créer de la frustration ou du stress parmi les employés ?

- La culture d'entreprise : Existe-t-il des croyances limitantes ou des attitudes négatives qui freinent l'évolution de l'entreprise ?

En identifiant l'origine de ces blocages, il est possible de mettre en place des stratégies pour les résoudre et favoriser un environnement de travail plus harmonieux et productif.

Conseils pour Booster Votre Entreprise et Réduire le Stress

Voici quelques conseils pratiques pour améliorer le bien-être et la performance de votre entreprise :

1. Encouragez une communication ouverte et transparente : Créez des espaces de dialogue où les employés peuvent exprimer leurs préoccupations sans crainte de jugement. Cela aidera à libérer les tensions et à renforcer la cohésion de l'équipe.
2. Mettez en place des rituels de bien-être : Des pauses régulières, des séances de méditation ou de respiration, ou encore des activités de team-building axées sur le bien-être peuvent aider à réduire le stress et à recharger les batteries.
3. Revoyez les processus internes : Simplifiez les procédures complexes et identifiez les tâches redondantes. Une organisation claire et efficace aide à prévenir le surmenage et à augmenter la satisfaction au travail.
4. Faites appel à un praticien en méthode énergétique globale : Un spécialiste peut vous aider à analyser les dynamiques énergétiques de votre entreprise et à proposer des solutions personnalisées pour améliorer l'harmonie et l'efficacité.

LA COULEUR DU MOIS

La couleur marron incarne des souvenirs du passé non digérés, ancrés profondément. Associée au masculin et au gros intestin, elle symbolise les blocages émotionnels, la rétention et le besoin de libérer pour restaurer la fluidité et l'équilibre intérieur.