



Objet : COVID-19 14 vidéos gratuites en ligne pour vous soutenir

Pour participer à l'effort collectif et vous permettre d'accéder à de l'information simple et des outils pratiques concrets, j'ai mis en ligne gratuitement sur ma chaîne YouTube #Coronacoach 14 courtes vidéos pour soutenir l'être humain : vous et vos proches, collègues et clients, au cœur de cette période de grands changements. Vous pouvez les utiliser et les diffuser pour aider les gens de votre entourage.

M'appuyant sur les neurosciences, je vous aide à mieux comprendre les impacts du stress sur nos prises de décisions, nos communications, nos relations, notre motivation et notre bien-être. Des trucs pratiques pour développer notre « savoir être » (soft skills) et notre leadership si importants lors des moments tendus et bien sûr, pour prendre soin de soi. Trois-quatre minutes à la fois pour donner du sens et faire une prise de conscience. Je vous invite à partager avec vos proches et collaborateurs pour mieux agir collectivement et préserver un climat le plus favorable possible.

Voici les sujets à votre disposition :

1. S'assurer que le message est compris en période de changement

Faire passer un message quand tout le monde est stressé : ça demande des petits ajustements parce que les gens sont moins disponibles. Attention aussi de ne pas donner trop d'information et prendre le temps d'écouter les préoccupations. Voici pourquoi et comment :

https://youtu.be/MU1fbjZ_VRg

2. Comment réduire le stress au quotidien

Le stress est plus présent que jamais, c'est important de prendre des moyens concrets pour le faire baisser chaque jour avant que la soupape n'explode... Voici comment :

<https://youtu.be/IM7vP5cNRf4>

3. Comment réagir lors d'une crise d'anxiété

Ce n'est pas dangereux mais c'est désagréable et spectaculaire. Voici les bons gestes à poser si ça vous arrive ou que vous devez soutenir un proche dans le contexte de travail ou à domicile :

<https://youtu.be/HytXqMuyftw>

4. Les émotions ne sont pas négatives : elles signalent les besoins à satisfaire

Nous sommes submergés par les émotions en ce moment, nos proches aussi. Ça peut être déstabilisant. Pourtant, à chaque émotion ses solutions. Découvrez comment ici :

<https://youtu.be/pjwd0CSx5UQ>

5. Comment gérer nos petites dépendances durant une quarantaine

Nous avons tous de petites failles que nous gérons et dissimulons en temps normal. Lorsque nous vivons confinés 24/24, seul ou avec des proches, notre vulnérabilité peut nous rattraper. Pour mieux comprendre :

<https://youtu.be/8lurzpJqOXQ>

6. Communiquer de façon consciente, non violente et bienveillante en 4 étapes

Désamorcer une situation tendue, c'est possible. Dire les vraies choses en étant authentique et respectueux aussi. Je vous présente une approche simple et reconnue dans cette vidéo :

<https://youtu.be/qx1pTek0R8o>

7. Quatre caractéristiques pour donner de la reconnaissance/rétroaction positive adéquatement

C'est important plus que jamais de prendre quelque instants pour le faire, même à distance. Un petit geste à grand impact qui ne coûte rien... et qui est parfois mal interprété. Voici comment s'y prendre pour que votre intention soit bien reçue :

<https://youtu.be/xPksEouspJU>

8. Six façons constructives de donner une rétroaction axée sur le changement

Nécessaire mais pas toujours facile de donner un feed-back pour corriger une situation. La recherche nous donne des pistes simples à propos des meilleures façons de procéder :

<https://youtu.be/5X3TBIDrD1c>

9. Écouter comme un coach pour plus d'impact

« Connect before correct » : prendre le temps de créer la connexion, de comprendre l'autre avant de chercher à répondre, c'est une bonne façon de donner de la reconnaissance et d'éviter des malentendus :

<https://youtu.be/lrXipKLvA-Q>

10. Essayez-vous d'être parfait? C'est peut-être contreproductif...

Se fixer des hauts standards de qualité : c'est important. Lorsque tout bouge vite, ça peut être paralysant et vraiment lourd pour soi et l'entourage. Je vous explique ici comment on s'ajuste pour être agile et apprendre dans l'action :

<https://youtu.be/GEeYNXEDEds>

11. Questionner de façon puissante comme un coach : vous sauvez du temps!

Quoi qu'il arrive : ne pas faire de supposition. Nous avons tous nos perceptions. Questionner pour comprendre permet d'éviter bien des démarches inutiles :

https://youtu.be/C_sEwbagVpo

12. Respirez par le nez! Apprenez à pratiquer la cohérence cardiaque

La recherche a démontré que la respiration profonde est une excellente façon de diminuer le stress. Je vous explique pourquoi et comment faire dans cette vidéo :

<https://youtu.be/iOlVbc-OsI>

13. Trucs pour s'initier à la méditation : à chacun sa façon

Pas pour vous? Les chercheurs le disent : ça fait du bien mais il n'y a pas une solution unique pour tous. Je vous enseigne ici comment trouver les pistes pour adapter l'exercice si vous avez envie de tenter l'expérience :

<https://youtu.be/EHYa-KpWsGA>

14. Relaxation guidée de 10 minutes pour se sentir réconforté

Plus rien à faire, rien à accomplir! Fermez vos yeux et offrez-vous quelques minutes de pause bien méritée pour déclencher votre système nerveux parasympathique. Il libèrera dans votre sang un cocktail d'antidépresseurs naturels : magique!

<https://youtu.be/MdXaluLW0t8>

Je suis là pour vous comme d'habitude au téléphone et en ligne pour du coaching individuel, de la formation et de la facilitation de groupe. N'hésitez pas à me partager vos questions et besoins afin que je puisse préparer des solutions adaptées pour vous.

Marie-Pierre

Marie-Pierre Caouette, MOA, Adm.A.

Coach en ligne certifiée PCC en gestion et neurosciences appliquées
Facilitatrice groupes de codéveloppement et *Coaching Ourselves*
Formatrice agréée, coach mentor

<https://mariepierrecouette.com>

Tél: 514 679-9123

COVID-19 #Coronacoach Consultez 14 vidéos gratuites sur ma chaîne YouTube pour retrouver des outils sur la gestion du stress, des communications et des relations en période de crise

Qui suis-je?

Tour à tour professionnelle de la santé, entrepreneure, gestionnaire, présidente d'un ordre professionnel, je pratique maintenant à titre de coach certifiée PCC. Je suis également certifiée en tant que professeure de yoga et méditation. Ma mission est de favoriser la santé et le bien-être au travail en soutenant le leadership.