

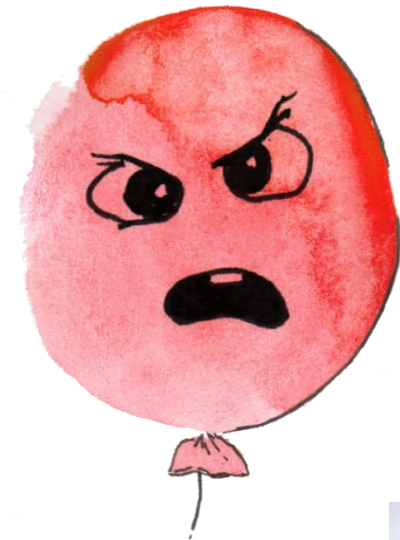


**Se libérer des plaintes pour plus d'enthousiasme et
d'épanouissement au travail et pas que...**



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Moins d'une **minute** de conversation
- **30 à 50x** / jour : plaintes, critiques, jugements sarcasmes
- **5 heures** / semaine en moyenne



QUI SUIS-JE ?



Diane Borcard

Génératrice d'enthousiasme
Formatrice d'adultes

Fondatrice de :

- Bébé-Gruyère (2004)
- Bebloom Free Yourself (2014)
- Bebloom Academy (2017)



Passionnée par :

- Relations humaines et croissance personnelle
- Transfert de connaissances
- Partage d'expérience
- Effets positifs que les gens bien dans leurs baskets font autour d'eux

49 ans d'expérience à l'école de la vie

- Et encore tellement à apprendre !

20 ans d'expérience en entreprises

- 4 terrain dans l'hôtellerie
- 16 RH



J.P.Morgan

Clinique des
Grangettes



15 ans d'expérience de maman



LES PLAINTES : DÉFINITION

- Selon le **Larousse** : Exprimer sa souffrance, sa peine, sa douleur ou son mécontentement en cherchant auprès d'autrui compassion et soulagement. Râler – Rouspéter.
- Selon **Will Bowen** : Une plainte est une énoncée énergétique négative concentrée sur le problème plutôt que sur la solution recherchée.



POURQUOI LES PLAINTES, JUGEMENTS, CRITIQUES ?

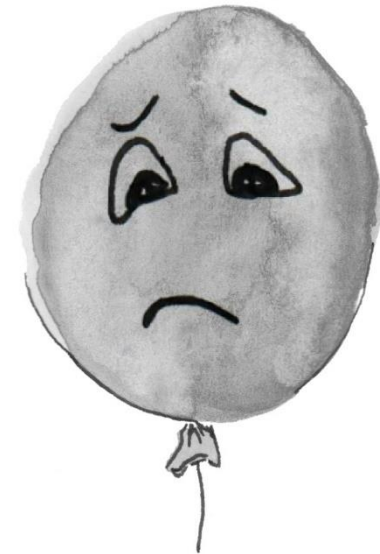


- **R** : Recevoir de l'**attention** (s'apitoyer sur son sort)
- **O** : Occulter sa **responsabilité** (chercher des excuses)
- **G** : Générer de l'**envie** (vantardise)
- **N** : Nourrir son **pouvoir** (autoritarisme)
- **E** : **Excuser** une mauvaise exécution de tâche (chercher des excuses)



EN QUOI EST-CE DESTRUCTEUR ?

- Effets sur le **moral**
- Effets négatifs sur nos **relations**
- Effets négatifs sur notre **santé**



CONCLUSION



- **Aucun effet positif** ne peut émerger de ce fléau...
- « La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent » *Albert Einstein*
- En route pour la **transformation** ?



QUELQUES PISTES

- Prise de conscience
- Motivation
- 100% responsable
- Se tourner vers l'optimisme - Gratitude
- Puissance des mots positifs, des mots magiques, de la bienveillance
- Changer de regard – Lâcher-prise – Passer à l'action
- Mettre du sens dans nos actions



TEMOIGNAGES

Noël Ruffieux & Fils SA - Annick Remy-Ruffieux

- Dès le lancement de l'expérience, nous avons eu des réflexions et des réactions différentes lors de certaines situations avec des effets positifs immédiats.
- C'est génial de pouvoir améliorer la qualité de vie – au travail ou ailleurs – de nos collaborateurs et nous-mêmes grâce à des techniques simples et des prises de conscience qui induisent une nouvelle manière de voir les choses et un changement dans nos réactions.



PostFinance 



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Ecole de la Léchère : Thierry Bürgisser

Cette intervention a permis à l'équipe enseignante de prendre conscience que nous rôlons souvent. Que l'on soit d'accord ou non, c'est une réalité qui nous permet d'avancer, chacun à sa manière. Dans notre établissement, l'ambiance se bonifie toujours un peu plus.



TEMOIGNAGES ET RÉFÉRENCES



25 Jahre
ans
years

PCL Fiduciaire

Durant nos divers workshop, Diane a su, grâce à sa motivation et à ses diverses astuces, nous mener vers une zone de travail quasi sans plainte.



Securitas Direct : Christian Chenaux

Dans nos sociétés où tout va très vite, la remise en question est devenue un facteur de succès fondamental. Il s'agit toutefois d'un processus difficile qui ne peut débuter que si chaque individu privilégie l'action à la plainte. Le cours donne tous les instruments nécessaires pour entamer cette démarche individuelle et de groupe. La manière très pragmatique d'aborder la thématique et les nombreux exemples rendent le cours dynamique et très efficace.



Merci pour votre attention

