

Travailler (ensemble) à distance:

7 points pour comprendre comment
les préférences comportementales
peuvent vous aider



Tout commence par la connaissance de soi

Pour beaucoup d'entre nous, le coronavirus a complètement bouleversé notre vie à la maison et au travail. Nous nous sommes retrouvés ou sommes toujours confinés chez nous, coincés en célibataires, en famille ou en colocation à la maison, alors que le contact direct avec nos collègues, amis et famille élargie est devenu quasiment impossible.

Personne ne sait combien de temps durera encore cette situation et ni ce qui nous attend demain et de quoi sera fait après-demain. Nous savons qu'une chose : nous devons tirer de cette situation exceptionnelle le meilleur parti tous ensemble et nous entraider là où nous le pouvons. Comprendre nos propres préférences comportementales et celles des personnes qui nous entourent peut nous être qu'utile dans la situation actuelle et servir d'exemple de succès pour le futur. entourent peut nous être qu'utile dans la situation actuelle et servir d'exemple de succès pour le futur.

Chez Insights, nous avons lié les préférences comportementales à différentes « énergies de couleurs », elles sont un moyen simple et attractif de vous donner un meilleur aperçu de vos comportements et de vous aider à comprendre pourquoi d'autres personnes peuvent avoir des comportements différents. Dans les 2^{es} points, nous vous expliquerons comment cela fonctionne et comment cela peut vous aider à améliorer vos interactions.

Le 1^{er} chapitre est consacré aux préférences jungiennes la base du modèle Insights Discovery, le 2^e chapitre est plus orienté sur adapter sa communication, le 3^e chapitre sur faire face à la crise, les forces et les faiblesses des énergies de couleurs et comprendre comment mieux gérer naturellement une situation de crise et en tirer le meilleur parti. Le reste du livret contient des conseils pratiques pour tous, pour comment mieux interagir avec son environnement dans des situations « normales » ou « exceptionnelles » seul ou/et en équipe et également comment avoir une communication efficace, la clé de toute bonne interaction.

Le dernier chapitre est dédié au « stress coloré », en fonction des énergies de couleurs quels sont les facteurs déclencheurs ? Quels sont les comportements qui s'y rapportent ? Quels sont les remèdes pour réduire le « stress coloré ».

Nous vous souhaitons bonne lecture et espérons que vous apprécierez ce livret électronique.





Contenu

# 1 Un aperçu de vous-même et des autres	4
Nous avons tous besoin de quelque chose de différent pour être efficace	
# 2 S'adapter à autrui pour mieux communiquer	8
Apprenez à répondre efficacement à ce dont l'autre a besoin.	
# 3 Faire face à la crise	11
Forces et faiblesses par énergie de couleur	
# 4 Comment continuer à travailler « comme d'habitude » pendant la crise	16
Conseils pour les 4 énergies de couleurs Insights	
# 5 Travailler à distance	18
Conseils pour collègues et managers	
# 6 Communication virtuelle	20
Communiquer efficacement avec les énergies de couleurs Insights Discovery	
# 7 Combattre le stress des 4 énergies de couleurs	22
Voici comment reconnaître et combattre les signaux et les facteurs de stress	

#1 Un aperçu de vous-même et des autres

Nous avons tous besoin de quelque chose de différent pour continuer à fonctionner correctement.

Nous réagissons tous différemment face à une crise et nos besoins sont tous différents pour y faire face. Cela a un lien direct avec nos préférences psychologiques. Le modèle Insights Discovery relie ces préférences en 4 énergies de couleurs : Bleu Frais, Rouge Ardent, Jaune Brillant et Vert Calme. Ces énergies de couleurs sont capables de vous donner un aperçu de vos propres réactions et comportements et vous aident à comprendre pourquoi d'autres personnes peuvent se comporter différemment.



Préférences psychologiques de Jung

Le modèle à quatre couleurs Insights Discovery est basé sur les idées de Carl Gustav Jung. Jung était un psychologue et psychiatre suisse qui a introduit le concept de préférences psychologiques : chaque personne a une « manière préférée » d'expérimenter avec le monde et les gens qui nous entourent. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas procéder autrement, mais il est vrai qu'il y a toujours un moyen qui nous vient naturellement et nous demande moins d'effort. Jung utilise les « attitudes » Introversion et Extraversion et les fonctions psychologiques Pensée, Sentiment, Sensation et Intuition pour expliquer pourquoi différentes personnes ont des manières différentes de réagir aux situations, de communiquer entre elles et d'entrer en relations.



Carl Gustav Jung

Introversion et extraversion

Les attitudes d'Introversion et d'Extraversion nous disent quelque chose sur la façon dont les gens réagissent aux expériences et dans quelle mesure ils vont réagir au monde qui les entoure. Les personnes ayant une préférence pour l'Introversion sont davantage focalisées sur le monde intérieur, tandis que les personnes ayant une préférence pour l'Extraversion sont plutôt focalisées sur le monde extérieur. Mais il y a peu de probabilité pour que les gens soient 100% introvertis ou 100% extravertis. En fonction des circonstances aussi bien extérieures que intérieures, nous pouvons passer de l'introversion à l'extraversion et vice versa assez rapidement avec des degrés différents, mais comme vous pouvez vous en douter jamais les deux à la fois.

Introversion

- Silencieux
- Spectateur
- Méditatif
- Vue en profondeur
- Solitaire
- Réserve
- Réfléchi
- Pensif
- Prudent

Extraversion

- Loquace
- Impliqué
- Actif
- Vue générale
- Grégaire
- Expansif
- Orienté vers l'action
- Ouvert
- Audacieux

Pensée et Sentiment

Selon Jung, les gens réagissent différemment aux expériences mais ils prennent également des décisions de manières différentes. Jung fait une distinction entre les personnes « de tête » et les personnes « de cœur ». La personne de tête a une préférence pour la pensée et fait son choix sur la base d'une analyse plus factuelle. La personne de cœur a une préférence pour le sentiment et établit un choix sur la base de valeurs plus subjectives. Pensée et Sentiment sont ce que Jung appelle les « fonctions rationnelles ». Bien que n'importe qui puisse utiliser chacune de ces fonctions, nous avons tous une préférence pour l'une plutôt que l'autre. Et comme pour l'introversion et l'extraversion, ces fonctions forment un continuum. Nous ne pouvons pas utiliser les deux en même temps : lorsque nous prenons une décision, nous utilisons soit notre fonction Pensée, soit notre fonction Sentiment.

Pensée

- Formel
- Impartial
- Logique
- Détaché de l'événement
- Objectif
- Obstiné
- Esprit de compétition
- Factuel
- Axé sur la tâche

Sentiment

- Informel
- Personnel
- Affectif
- Impliqué dans l'événement
- Subjectif
- Souple
- Adaptable
- Ambivalent
- Axé sur la relation

De Jung à Insights Discovery - des préférences aux énergies de couleurs

Bleu Frais représente la combinaison Introversion et Pensée.

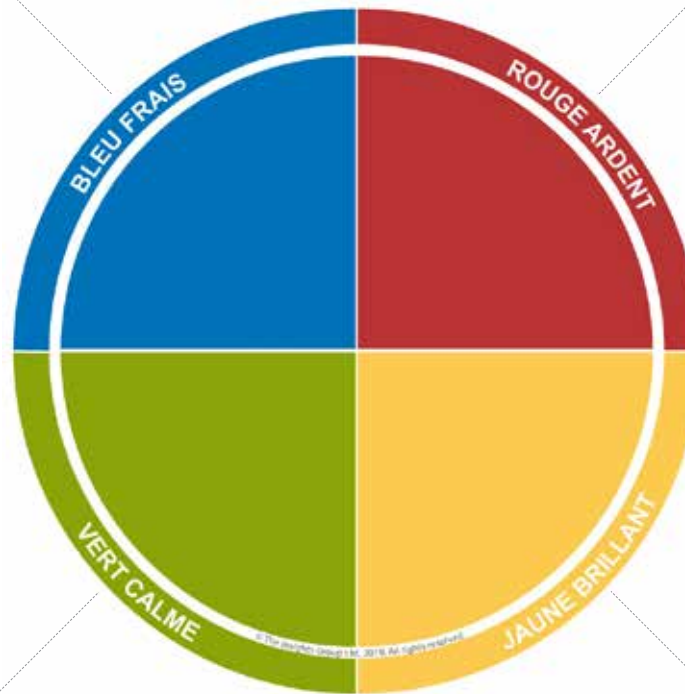
Les personnes qui ont une préférence pour l'énergie Bleu Frais :

- Souhaitent connaître et comprendre le monde qui les entoure
- Aiment disposer des informations exactes et complètes avant de continuer
- Réfléchissent à tous les aspects d'une situation avant d'agir
- Conservent un point de vue détaché et objectif
- Accorde de la valeur à l'indépendance et à l'intellect

Vert Calme représente la combinaison Introversion et Sentiment.

Les personnes ayant une préférence pour le Vert Calme :

- Voient le monde en fonction de ce à quoi elles accordent à leurs valeurs et de ce qui leur importe
- Recherchent l'harmonie et la profondeur dans les relations
- Défendent ce à quoi elles accordent à leurs valeurs avec une détermination tranquille et avec persévérance
- Préfèrent les approches démocratiques qui respectent l'individu
- S'assurent que toutes les perspectives sont entendues et prises en compte dans les choix et les décisions



Rouge Ardent représente la combinaison Extraversion et Pensée.

Les personnes ayant une préférence pour le Rouge Ardent :

- Sont actives et évoluent dans une direction positive et assurée
- Sont motivées par une forte détermination qui influencent les personnes avec lesquelles elles communiquent
- Sont résolues et déterminées dans leur concentration sur les résultats
- Approchent les autres d'une manière directe
- Recherchent un résultat précis et tangible

Jaune Brillant représente la combinaison Extraversion et Sentiment.

Les personnes ayant une préférence pour le Jaune Brillant :

- Rayonnent d'enthousiasme et encouragent à la participation
- Apprécient et recherchent la compagnie d'autrui
- Désirent être impliquées
- Aiment être remarquées et appréciées pour leurs contributions
- Approchent les autres d'une manière persuasive, engageante et accueillante

Les énergies de couleurs Insights Discovery sont une combinaison des attitudes de Jung, Introversion et Extraversion, et des « fonctions rationnelles » Pensée et Sentiment.

Votre propre mélange de couleurs unique

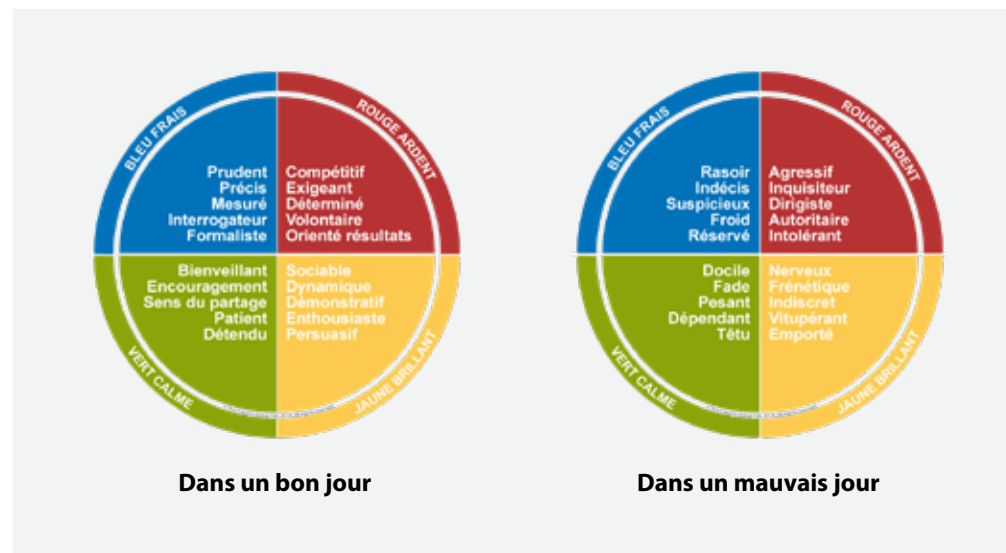
Tout le monde utilise plus ou moins les quatre énergies de couleurs dans un ordre et des quantités différentes, ce qui nous rend tous unique, donc pour un même ordre mais avec des quantités différentes, les comportements pour une même énergie ne seront pas les mêmes. Et quand bien même les quantités seraient les mêmes mais l'ordre différent, les comportements seraient aussi différents car les énergies n'agissent pas de manière isolée. Pour connaître l'ordre de vos énergies, positionnez la couleur que vous utilisez ou montrez le plus et en bas la couleur que vous

utilisez le moins et faites le choix entre les deux dernières.

Les énergies de couleurs Insights

Discovery dans un mauvais jour

Comme pour une pièce de monnaie il y a le revers de la médaille. Le « mauvais jour » peut être provoqué par un facteur externe et/ou interne, qui a un impact sur notre comportement et qui est différent pour chacun en fonction du mélange de nos énergies de couleurs et différent de nos « bonjours ».



#2

S'adapter à autrui pour mieux communiquer

**Apprenez à répondre efficacement à ce que
l'autre personne aime ou a besoin.**

Le secret d'Insights pour bâtir des relations solides est de pouvoir s'adapter aux besoins des autres. Comprendre l'intérêt qu'il y a à adapter nos comportements pour satisfaire les attentes de nos interlocuteurs. Ceci est diamétralement opposé à ce que beaucoup d'entre nous ont hérité : traiter les autres comme vous voulez être traité vous-même. Notre devise : traiter les autres comme ils veulent être traités.





Si votre comportement « naturel » est différent de celui d'une autre personne, vous pouvez modifier consciemment vos propres comportements, dans l'intention de mieux satisfaire les attentes des couleurs Insights d'autrui et ainsi pouvoir être à même de communiquer efficacement avec cette personne.

Pourquoi s'adapter fonctionne

Pourquoi cela marche-t-il ? En vous adaptant, vous montrez à l'autre personne que vous reconnaissez ses besoins, que vous l'appréciez et la respectez pour ce qu'elle est. Elle se sentira plus à l'aise avec vous et sera plus réceptive. Vous pouvez trouver des accords et entrer dans une relation plus profonde avec elle. C'est ainsi que se crée une véritable connexion.

S'adapter à autrui : comment ça marche ?

Étape 1 :

conscience de soi ; un aperçu de vos propres énergies et préférences de couleurs Insights.

Étape 2 :

Aperçu des autres ; en reconnaissant qu'ils peuvent être différents et en appréciant ces différences plutôt que de les condamner ou être dérangés par elles.

Étape 3 :

Utilisez moins votre énergie de couleur dominante et adaptez-vous aux préférences de l'autre personne.

Reconnaître les énergies des couleurs

Insights Discovery pas à pas

Plus vous reconnaîtrez facilement les énergies de couleurs Insights Discovery, mieux vous pourrez adapter votre comportement aux autres. Au plus vous vous adaptez, plus vous avez de chances de vous connecter et d'interagir efficacement. Mais comment reconnaître les énergies de couleurs ? Malheureusement, vous ne pouvez pas ouvrir la tête de quelqu'un pour le savoir. Cependant, vous avez le moyen d'observer comment se comporte une personne par son langage verbal, non verbal et par verbal, quand elle interagit avec vous et avec d'autres personnes.

1 Recherchez des groupes de signaux

Afin de reconnaître les couleurs que quelqu'un utilise, nous devons comprendre nos perceptions et regrouper plusieurs indices. Interpréter un seul signal ne suffit pas. Imaginez que vous voyez quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré et que cet inconnu se touche constamment le nez. Vous pourriez rapidement conclure que la personne est nerveuse - mais peut-être qu'elle a juste des démangeaisons. Identifiez un autre élément pour en être certain de votre perception.

2 Commencez par l'introversion et l'extraversion

L'énergie de couleur dominante d'une personne n'est pas toujours évidente à percevoir. Dans ce cas, essayez d'identifier l'énergie de couleur que vous percevez le moins, parfois le contraste est plus frappant et plus facile à saisir. Si quelqu'un semble calme, réfléchi et choisit soigneusement ses mots, il est probablement plus introverti (donc moins extraverti), si par contre cette même personne est engageante, bavarde et ouverte, elle est plus susceptible d'être extravertie (moins introvertie).

3 Continuez avec Pensée et Sentiment

Quel type d'arguments quelqu'un utilise-t-il pour arriver à un jugement ou à une décision ? Une préférence pour la Pensée utilisera des arguments factuels et objectifs («J'aime cette maison, car elle a un bon rapport qualité / prix et se trouve proche de la gare»). Quelqu'un qui a une préférence pour le Sentiment est plus susceptible d'utiliser des arguments subjectifs basés sur la valeur («C'est une maison confortable; je peux vraiment me projeter, me sentir chez moi ici»).

4 Placez l'autre personne sur la roue Insights

Une fois que vous avez une idée de la préférence soit Introversion / Extraversion et Pensée / Sentiment, vous pouvez commencer à placer les gens sur la Roue Insights Discovery. L'introversion à gauche, l'extraversion à droite. La pensée en haut, le sentiment en bas. La combinaison Pensée/ Extraversion indique une préférence pour le Rouge Ardent, Sentiment/Extraversion le Jaune Brillant, Sentiment/ Introversion le Vert Calme, Pensée/Introversion le Bleu Frais.

5 Regardez maintenant la deuxième et la plus basse énergie de couleur

Notre comportement n'est pas seulement déterminé par l'énergie d'une couleur dominante. Nous utilisons chacun plus ou moins les quatre énergies de couleur. La 2e énergie de couleur est donc également importante pour pouvoir l'identifier, observer d'autres comportements. La plus basse des énergies, la moins préférée, la moins naturelle est intéressante à identifier sous stress.

#3

Faire face à la crise

Forces et faiblesses par énergie de couleur

Nous faisons tous face au changement d'une manière différente et cette crise l'a encore mis plus en évidence. Une personne peut être stressée et morose, tandis qu'une autre passe directement en mode action. Une troisième personne peut continuer sa vie comme si de rien n'était. Il en va de même pour soudainement avoir été obligé de travailler depuis la maison - nous réagissons tous différemment à cette expérience et parce que cela comporte. Comment gardez-vous l'esprit clair? Comment restez-vous productif? Comprendre comment vous gérez cette situation vous aide à découvrir ce dont vous avez besoin pour en tirer le meilleur parti.





Bleu Frais

Forces

De tous les types de personnalité, les personnes ayant une préférence pour le Bleu Frais sont susceptibles d'avoir le moins de difficulté avec le concept du télétravail. Elles sont généralement plus à l'aise à travailler seules de par leur introversion, et fonctionnent mieux lorsqu'elles peuvent travailler sans être interrompues. Certaines personnes peuvent même profiter de cette pause temporaire pour s'éloigner du bavardage de leurs collègues et des nombreuses réunions.

Pour faire face à la crise, vous pouvez vraiment compter sur ces personnes qui ont une dominance Bleu Frais : elles comprendront mieux que quiconque à quel point certains ajustements sont compliqués et ce qu'ils impliquent. Elles se concentreront sur ce qui doit changer et sur la façon dont cela doit être fait. Ce seront généralement celles qui se chargeront de préparer un plan détaillé étape par étape, en y mettant 100% d'efforts et de soins dans la mise en œuvre, tout en s'assurant que tout se déroule bien dans la nouvelle réalité.

Faiblesses

Êtes-vous curieux de savoir le pire des scénarios que vous réserve cette crise de coronavirus ? L'énergie Bleu Frais pourra vous l'expliquer. Les gens avec beaucoup d'énergie Bleu Frais peuvent souvent sembler un peu (trop) négatifs, se concentrant parfois sur les problèmes plutôt que sur les solutions. Ils veulent également des réponses à toutes leurs questions, de manière très détaillée et étayée par des preuves. En cette période de surcharge d'informations sur le coronavirus, cela peut leur faire passer trop de temps à suivre les médias et à collecter les meilleures informations. Leur besoin de savoir exactement ce qui se passe signifie également qu'ils seront souvent un peu lents à s'adapter à une nouvelle situation et / ou qu'ils mettront plus de temps à mettre en œuvre les changements. L'énergie Bleu Frais préfère bien faire les choses plutôt que de les bâcler. Ce fonctionnement peut être difficile à gérer à un moment où il est essentiel de s'adapter rapidement à une situation.





Vert Calme

Forces

Travailler à domicile et garder une distance est une combinaison qui laissera aux gens dotés d'une préférence pour l'énergie Vert Calme des sentiments mitigés. D'une part, ils se contenteront de travailler seul et pourront profiter de passer plus de temps dans leur environnement personnel. D'un autre côté, devoir se séparer de ceux qu'ils apprécient et se passer du contact direct de leurs collègues sera un défi de taille pour eux. Ce sont souvent les gens qui ont beaucoup d'énergie Vert Calme qui cherchent maintenant à trouver des moments de connexion via un appel, une vidéo conférence, ou un message.

Au sein d'une organisation ou d'une équipe, les personnes avec une préférence pour le Vert Calme sont les plus susceptibles de se préoccuper des impacts de la crise sur les employés. Ils s'efforcent toujours de parvenir à un consensus et chercheront des moyens de mettre en œuvre des changements agréables et respectueux. Ils sont un véritable soutien pour l'équipe, encouragent la coopération et s'assurent que tout le monde est intégré et se sent entendu.

Faiblesses

Les gens avec beaucoup d'énergie Vert Calme préfèrent souvent que les choses restent les mêmes et n'aiment pas prendre trop de risques qui ne respecteraient pas certaines valeurs fondamentales. L'incertitude qui accompagne cette crise - pour eux-mêmes et pour les autres - les mettra très mal à l'aise. Leur processus de changement idéal est lent, étape par étape et bien pensé. Malheureusement, un processus de changement lent, calme et ne bousculant pas certaines valeurs fondamentales n'est pas une chose que bon nombre d'organisations peuvent se permettre actuellement. Il n'est pas rare que les personnes avec une préférence pour le Vert Calme deviennent silencieuses et se renferment ou se montrent résistantes et manquent de considération pour autrui. Lorsque les niveaux de stress sont élevés, l'énergie Vert Calme peut complètement se paralyser et s'isoler.





Jaune Brillant

Forces

Les personnes ayant une forte préférence pour le Jaune Brillant sont naturellement optimistes. En ce qui concerne la façon dont l'organisation peut traverser la crise, ils verront principalement des opportunités et des chances. Ils se lanceront et seront extrêmement impliqués. Avec enthousiasme, ils vont générer toutes sortes d'idées créatives et encourageront leurs collègues à « participer ». Si des collègues manifestent de la résistance ou expriment leurs craintes, les personnes avec une préférence pour le Jaune Brillant resteront optimistes et positives.

Un autre point fort est leur flexibilité. L'énergie Jaune Brillant s'adapte facilement à une nouvelle situation ou un nouvel environnement et sait tirer le meilleur parti des choses. Les personnes avec une préférence pour le Jaune Brillant peuvent trouver les moyens les plus originaux de rester en contact avec leurs collègues, leur famille et leurs amis et de s'amuser ensemble.

Faiblesses

Cependant, l'enthousiasme et l'optimisme de l'énergie Jaune Brillant peuvent également devenir incontrôlables, ce qui les amènent souvent à faire plus qu'ils ne peuvent gérer. Ils ont tellement d'idées et voient tellement de possibilités sur la façon dont les choses peuvent être faites différemment, qu'il devient trop difficile de les mettre à exécution. Se lancer dans le vif du sujet n'est pas tout à fait « leur truc »: après tout, un nouveau plan les attend. La distanciation sociale sera difficile pour eux: personne n'aime plus une fête que quelqu'un doté d'une grande préférence pour le Jaune Brillant. Ils peuvent finir par se sentir détachés ou même seuls. Le travail à domicile n'est pas facile non plus, car les distractions se cachent partout - c'est un défi spécifique pour l'énergie Jaune Brillant. D'abord lire le journal / jouer à un jeu avec les enfants / passer l'aspirateur, puis je vais vraiment travailler ...





Rouge Ardent

Forces

Les personnes ayant une forte préférence pour l'énergie Rouge Ardent sont faciles à repérer pendant la crise : ce sont celles qui auront fini plusieurs tâches sur leur liste avant 9 heures, tandis que d'autres commencent encore tranquillement leur journée à profiter de leur tasse de café. Les personnes avec une énergie Rouge Ardent dominante veulent simplement se mettre au travail et faire avancer les choses. De plus, ils aiment le challenge. Ils s'engagent rapidement, sont orientés résultats et défis. Si une mesure ou un changement a un effet clair, positif et immédiat, ils s'y mettent tout de suite.

Il est donc très probable que vos collègues avec beaucoup d'énergie Rouge Ardent seront les premiers à s'aventurer dans des sessions de formation virtuelles. Eux aussi peuvent trouver cela assez difficile. Mais si c'est la solution évidente, alors pourquoi attendre : ils prennent une profonde respiration et se jettent à l'eau.

Faiblesses

Leur focus sur les résultats à court terme peut les rendre impatients et désireux de faire avancer les choses coûte que coûte. Leurs attentes en termes d'horaires et de résultats sont souvent irréalistes. Et ils tiennent peu compte des sentiments ou des conséquences des mesures prises sur les autres. Les gens avec beaucoup d'énergie Rouge Ardent ne sont pas intéressés de parler de ce qui devrait arriver ; ils veulent juste que cela se produise. Ils supposeront que leurs collègues sont aussi « rapides » qu'eux. Cela implique souvent de marcher sur les plates-bandes de certains dans le processus.

Il y a de bonnes chances que le télétravail puisse bien fonctionner pour eux au début : les personnes qui ont une préférence pour le Rouge Ardent sont souvent des profils autonomes, qui aiment pouvoir travailler indépendamment des autres. Mais ils sont aussi extravertis et vont bientôt en avoir assez de cet isolement cellulaire. En particulier s'ils découvrent que le reste de l'équipe travaille désormais moins efficacement qu'eux.



#4

Comment continuer à travailler « comme d'habitude » pendant la crise

Conseils pour les 4 énergies de couleurs Insights Discovery

Le télétravail est devenu de plus en plus courant ces dernières années. Mais il y a une grande différence entre le faire pendant une journée parce que vous le souhaitez, et le faire semaine après semaine parce que vous y êtes obligé. Comment gérez-vous la perte de structure et la routine que votre lieu de travail habituel vous apporte ? Comment restez-vous productif ? Et comment tirer le meilleur parti des opportunités que cette situation peut également offrir ?



Conseils
pour les quatre
énergies de
couleurs
Insights

Conseils pour l'énergie Bleu Frais

Maintenant qu'il n'y a plus de collègues pour vous avertir qu'il est temps rentrer, il y a des chances que vous travailliez trop et que vous vous surchargiez. Tenez-vous à vos heures de travail normales autant que possible et n'oubliez pas d'aller prendre l'air pendant votre pause déjeuner !

- Mettez quelques moments off dans votre calendrier : quelques instants chaque jour sans nouvelles, ni crise.
- Recherchez des sources de distractions cognitives comme par exemple des puzzles, des sudokus ou un cours en ligne.
- Concevez votre propre stratégie de sortie de crise ou faites des plans détaillés pour après la crise : comment organiserez-vous votre vie (professionnelle) ?

Conseils pour l'énergie Vert Calme

Peut-être que votre plus grand défi est de rester en contact avec vos collègues préférés. Profitez des nombreuses possibilités offertes par la technologie pour vous voir et vous connecter.

- Bien que la crise vous fasse sortir de vos routines, il est possible d'en créer de nouvelles. Faites une liste des choses que vous avez toujours voulu faire différemment et commencez-la.
- Parfois, vous aimez ou avez même besoin de vous évader et de passer un week-end détente. C'est votre chance ! Tout ce dont vous avez besoin est un canapé, un livre et une couverture : profitez-en !
- La distanciation sociale vous donne la possibilité de devenir plus indépendant et d'apprendre à bien travailler seul.

Conseils pour l'énergie Jaune Brillant

Les gens avec beaucoup d'énergie Jaune Brillant sont facilement distraits. Et ce ne sera pas différent à la maison. Ayez un endroit calme pour travailler et soyez clair avec votre entourage - et vous-même - à quels moments de la journée vous ne devez pas être dérangé.

- Se rassembler peut se faire virtuellement : organiser des rendez-vous en ligne avec des amis et la famille ou organiser des réunions virtuelles avec des collègues.
- Utilisez le temps que vous passeriez en déplacement pour finir des projets inachevés ou faire des tâches ménagères à la maison.
- Pensez à des moyens créatifs pour rester à flot, fidéliser vos clients, générer de nouvelles affaires. Partagez ces idées avec d'autres personnes qui pourraient en bénéficier.

Conseils pour l'énergie Rouge Ardent

Fixez-vous un objectif difficile, comme courir un marathon, et progressez vers cet objectif. La course ou la marche rapide vous aidera également à vous débarrasser de vos tensions.

- Restez en contact avec votre famille, vos amis et vos collègues en organisant des défis en ligne.
- Faites un effort pour vous connecter avec vos collègues et faire preuve d'empathie : juste un peu plus que vous ne le feriez naturellement et transformez-le en une nouvelle habitude.
- Préparez un plan post-crise ambitieux mais réaliste, avec des objectifs clairs, des rôles clairs et un calendrier serré.

#5

Travail à distance

Conseils pour collègues et managers

Le travail à distance : pour certains d'entre nous, ce n'est pas si différent depuis la crise. Mais pour beaucoup d'entre nous, il s'agit d'une nouvelle expérience. Et cela peut amener de l'incertitude : Est-ce que je le fais comme il faut ? Est-ce que j'en ai assez fait ? Chaque membre de l'équipe va faire face à différents défis durant cette période. Comment pouvons-nous répondre aux besoins des différentes énergies de couleur lorsqu'il s'agit de rester connecté et être productif ?





Conseils pour travailler à distance

Travailler à distance avec l'énergie Bleu Frais

- Les gens avec beaucoup d'énergie Bleu Frais sont généralement assez à l'aise de travailler seuls à domicile ; ils fonctionnent mieux lorsqu'ils peuvent se concentrer sur leur tâche sans interruption. Il privilégie la communication écrite (email) à l'orale (vidéoconférence)
- Avez-vous prévu une réunion d'équipe virtuelle avec des collègues préférant l'énergie Bleu Frais? Assurez-vous d'envoyer un ordre du jour avant la réunion, avec une structure, des rôles et responsabilités clairs pour chacun.
- Soyez axé sur les processus et les tâches, assurez-vous d'être vraiment présent pendant la réunion (éviter le multitâche).

Travailler à distance avec l'énergie Vert Calme

- Consultez régulièrement vos collègues ou employés qui ont pour énergie dominante le Vert Calme. Écoutez et donnez-leur la possibilité de pouvoir s'exprimer, aussi leurs préoccupations et offrez-leur de l'aide là où vous le pouvez. Dans les appels vidéo branchez votre caméra !
- Le contact personnel est important pour eux, alors demandez aussi comment les choses se passent à la maison et écoutez comme si c'était un ami.
- Les gens avec beaucoup de cette énergie sont plus productifs et fonctionnent mieux quand ils ont suffisamment l'occasion d'exprimer ce qu'ils ressentent et que ses sentiments sont validés.

Travailler à distance avec l'énergie Jaune Brillant

- Pour les personnes ayant une préférence pour le Jaune Brillant, rien ne leur donne plus d'énergie que l'interaction sociale. Assurez-vous de prévoir fréquemment beaucoup de temps pour rester en contact avec eux. Les appels vidéo seront sans doute l'option préférée, car ils offrent plus d'interaction personnelle.
- Un moment de partage est important pour les personnes ayant beaucoup d'énergie Jaune Brillant. Donnez-leur de nombreuses occasions de parler librement, afin qu'ils se sentent entendus.
- Essayez d'éviter de diviser les travaux et projets d'équipe en tâches distinctes et individuelles à la suite de la crise.

Travailler à distance avec l'énergie Rouge Ardent

- Les personnes ayant une préférence pour le Rouge Ardent peuvent en ce moment se montrer impatientes. Ne prenez pas toujours ce qu'ils disent personnellement.
- Mettez les personnes qui ont une énergie Rouge Ardent dominante en charge de tâches ou de projets spécifiques.
- L'énergie Rouge Ardent déteste lire les longs fils de discussion contenant beaucoup de texte. Au lieu de cela, décrochez le téléphone ou planifiez une réunion en ligne s'il y a des problèmes complexes à discuter.

#6

Communication virtuelle

Communiquer efficacement avec les énergies de couleurs Insights Discovery

Avant la crise, le travail à domicile était parfois réservé à des activités spécifiques qui demandaient beaucoup de concentration. Mais dans la situation actuelle, nous devons également discuter, collaborer, résoudre des problèmes et prendre des décisions virtuellement. Avec les difficultés que la crise pose à la plupart des organisations, une bonne communication est plus importante que jamais. Il en va de même pour la communication virtuelle : la prise en compte des préférences de la personne à qui vous parlez peut augmenter considérablement l'efficacité de votre communication.





Communiquer efficacement avec l'énergie Bleu Frais :

Les personnes ayant une préférence pour le Bleu Frais ont tendance à être objectives, précises et analytiques. Mais elles peuvent aussi se montrer indécises, voire même irritables. En communiquant avec l'énergie Bleu Frais, cela signifie :

À Faire :

- Soyez bien préparé et minutieux
- Mettez les choses par écrit
- Laissez-les considérer tous les détails

À ne pas faire :

- Trop émotif
- Désinvolte sur les questions importantes
- Changer les choses sans raison valable

Communiquer efficacement avec l'énergie Vert Calme

Les personnes qui ont une préférence pour l'énergie Vert Calme ont tendance à être attentionnées et fortement axées sur les relations. Mais elles peuvent également être timides et manquer d'initiative. En communiquant avec l'énergie Vert Calme, cela signifie :

À Faire :

- Soyez patient et solidaire
- Ralentissez et travaillez à leur rythme
- Demandez leur avis et donnez-leur le temps de répondre

À ne pas faire :

- Profiter de leur bonne nature
- Les précipiter à prendre des décisions
- Surprises de dernière minute

Communiquer efficacement avec l'énergie Jaune Brillant

Les personnes avec une préférence pour le Jaune Brillant ont tendance à être optimistes, enthousiastes et expressives. Mais elles peuvent également se montrer impatientes et agitées. En communiquant avec l'énergie Jaune Brillant, cela signifie :

À Faire :

- Soyez amical et sociable
- Soyez divertissant et stimulant
- Soyez ouvert et flexible

À ne pas faire :

- Les ennuyer avec trop de détails
- Leur imposer une routine
- Trop de silences dans les conversations
- Être trop sérieux

Communiquer efficacement avec l'énergie Rouge Ardent

Les personnes qui ont une préférence pour le Rouge Ardent ont tendance à aller droit au but, et axées sur les résultats. Elles peuvent vouloir ces résultats trop rapidement et ne pas prendre en compte les besoins des autres. En communiquant avec l'énergie Rouge Ardent, cela signifie :

À Faire :

- Soyez direct et précis
- Se concentrer sur les résultats et les objectifs
- Soyez confiant et assuré

À ne pas faire :

Soyez hésitant ou incohérent
Concentrez d'abord sur les sentiments
Essayez de prendre le contrôle

#7

Combattre le stress des 4 couleurs

Voici comment reconnaître les signaux de stress et y remédier.

Que nous soyons préoccupés par notre santé ou celle de nos proches, par crainte de la survie de notre entreprise ou que nous en ayons simplement marre de travailler à domicile : la crise du coronavirus cause beaucoup de stress. En connaissant les signaux de stress et leur impact sur le comportement. Il est alors plus facile d'y remédier pour soi et pour les autres.

Quel sont les facteurs déclencheurs de stress et les remèdes ?





Toujours rendre le stress abordable
Quoi qu'il se passe, rendez le stress toujours abordable. Il est important de poser les bonnes questions. Un aperçu du stress des couleurs Insights est un bon point de départ pour un dialogue ouvert.

Vérifiez également quel paramètre convient le mieux à votre interlocuteur. Une personne peut se sentir en sécurité dans une conversation sérieuse en tête-à-tête, tandis qu'une autre se sentira plus en sécurité dans un atelier interactif (virtuel!).

Bleu Frais

Je suis stressé par :

Le manque d'informations, de structure ou de logique, le travail de piètre qualité, les pertes de temps, les distractions ou le travail bâclé.

Vert Calme

le traitement impersonnel ou injuste, les changements inattendus, la violation de mes normes et valeurs, les délais trop serrés.

Jaune Brillant

l'exclusion, être rejeté ou oublié, avoir mon autonomie réduite, un comportement inflexible ou tatillon, des procédures strictes, travailler de manière isolée.

Rouge Ardent

les décisions laissées en suspens, la perte de contrôle, le manque de concentration, la passivité et la lenteur.

Quand je suis stressé:

je deviens critique, je pose de plus en plus de questions, je deviens distant, renfermé et méfiant.

je deviens silencieux et me replie sur moi-même, je deviens résistant têtu et trop prudent et je ne transige pas sur mes principes.

je deviens trop réactif, expansif, bruyant et bavard, je semble figé dans mes opinions, je peux devenir critique et rebelle

je deviens impatient et agressif, irritable et exigeant, je passe à l'offensive, deviens trop préoccupé par les résultats à court terme.

Vous pouvez éliminer mon stress en:

écoutant mes conseils sur la façon de procéder, en me donnant des informations détaillées et du soutien, en recommençant mais cette fois avec une analyse approfondie.

m'écoutant vraiment et en rétablissant ma confiance en moi, en oubliant le travail pendant un certain temps et en me donnant la tranquillité d'esprit, en respectant mes normes et mes valeurs.

m'écoutant et en ne se mettant pas à ma place, en me donnant une marge de manœuvre, en brisant la tension avec une blague, en déplaçant l'attention sur autre chose.

me donnant les moyens d'agir rapidement, en me laissant prendre des décisions, en me redonnant le contrôle, en me laissant expliquer mon point de vue.

Souhaitez-vous démarrer avec Insights Discovery ?

Cet e-book vous a donné une idée de la façon dont Insights Discovery fonctionne et en quoi il peut vous aider à rester productif et connecté aux autres - même lorsque nous vivons une période complexe. Vous l'avez compris travailler seul ou ensemble n'est pas toujours une chose facile et une meilleure connaissance de soi et des autres est un investissement au quotidien aussi bien de manière individuelle que collective.

Le modèle Insights Discovery est attrayant pratique et accessible. Il ne se compose pas que de 4 énergies de couleurs, le mélange de ces 4 couleurs laisse place à 72 types de personnalités, chacun de ces types ont des intensités d'énergies différentes mettant en avant des caractéristiques nuancées, frappantes et uniques, le modèle va donc au-delà de ces 72 personnalités.

Lorsque vous recevez votre profil Insights Discovery, vous découvrirez exactement comment cela fonctionne et comment il contribue à votre efficacité personnelle vers l'efficacité d'équipe. La remise d'un profil est toujours débriefée par un praticien accrédité Insights Discovery. Notre

communauté de praticiens se compose de facilitateurs expérimentés, de coaches, de consultants et de professionnels des RH avec un large éventail d'expertises. Nous pourrions donc toujours vous mettre en relation avec un professionnel qui vous conviendra.

Le profil constitue le fondement de la majorité de nos programmes de développement. Vous pouvez l'utiliser pour relever n'importe quel défi, de manière individuelle et/ou collective dans différentes thématiques. Et comme chaque situation est unique comme l'humain, nos programmes et solutions s'adaptent toujours à vos objectifs et vos besoins.

Voulez-vous en savoir plus ? Veuillez visiter

<https://site.insightsbenelux.com/fr/> ou appeler + 32 (0) 251 306 90

