

Soulignons nos forces

Fiche du gestionnaire

Type d'activité : En virtuel ou en présentiel

Objectifs :

- Connaître et reconnaître ses forces, ainsi que celles de ses collègues.
- Comprendre comment utiliser ses forces individuellement et en équipe.
- Appliquer les changements pour mobiliser davantage les forces de tous les membres de l'équipe.

Matériel :

- Résultats du sondage Viacharacter.org de chaque participant
- Fiche du participant ci-annexée
- Papier et crayon au besoin

Instructions :

Étape préalable : Demander aux participants de compléter le sondage Viacharacter.org pour connaître leurs 5 forces principales et de les inscrire sur la fiche du participant. (Voir le Pas à pas en annexe.) Durée approximative du sondage : 5 minutes
Mentionner aux participants d'apporter cette fiche complétée lors de l'activité.

1. Lire le texte suivant sur les forces aux participants :
Une force est « une capacité, une compétence ou un trait de personnalité qui permet d'accomplir des tâches, de résoudre des problèmes, de développer son potentiel et d'atteindre des objectifs de manière efficace et avec satisfaction »¹.

Il est important de connaître nos forces individuelles et celles de nos collaborateurs et de les utiliser au travail pour créer plus de sens et favoriser l'engagement, la collaboration, le bien-être et la performance².
2. Poser les trois (3) questions suivantes en grand groupe et discuter des éléments de réponses. Demander aux participants dont la réponse est « oui » de lever la main.
Note : Compiler les réponses dans un tableau afin de les partager par la suite.
 - A. Est-ce que votre travail vous donne l'occasion de mettre vos forces à profit?
 - Comment votre travail pourrait-il vous permettre de mettre davantage à profit vos forces?
 - B. Connaissez-vous les forces des autres membres de votre équipe?
 - Chaque participant présente ses forces à tour de rôle. (Référence: Fiche du participant complétée)
 - C. Considérez-vous que dans notre équipe, nous répartissons les tâches et les projets en fonction des forces de tous les membres?
 - Comment pourrions-nous répartir les tâches et projets de façon à utiliser davantage les forces de tous les membres de l'équipe?

¹ Dépliant Libérez vos forces au travail, Mouvement santé mentale Québec, etrebiendanssatete.ca

² DUBREUIL, Philippe, Jacques FOREST et François COURCY. « From strengths use to work performance : The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration », *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335-349.



Option additionnelle et facultative :

Faire classer les forces des participants en fonction des différentes catégories d'avantages suivants. Demander leur ce qu'ils constatent.

| Forces pour renforcer vos relations | Forces pour atteindre vos objectifs | Forces pour gérer les problèmes et le stress | Forces pour être plus heureux et confiant |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| | | | |

Note : Pour les participants souhaitant en savoir davantage sur les forces, les référer au [guide explicatif des forces de caractères](#), comprenant 24 fiches d'interprétation des forces du VIA en contexte de travail.

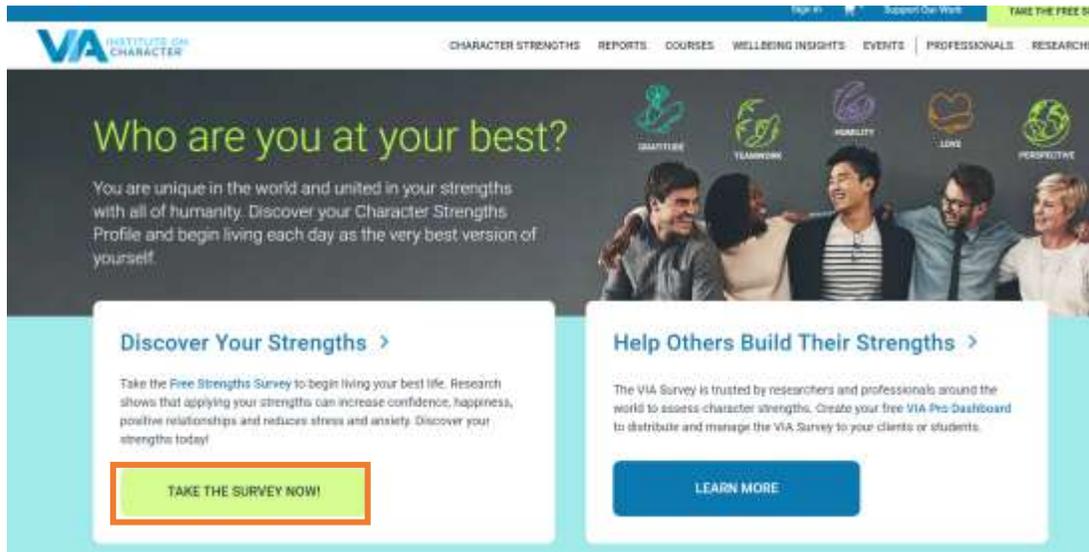
3. Compiler les réponses aux questions pour les partager à l'équipe et/ou afficher les fiches des participants sur votre babillard interne.

Astuce - Pour les équipes ayant peu de temps ou un contexte de travail ne permettant pas de réaliser cette activité :

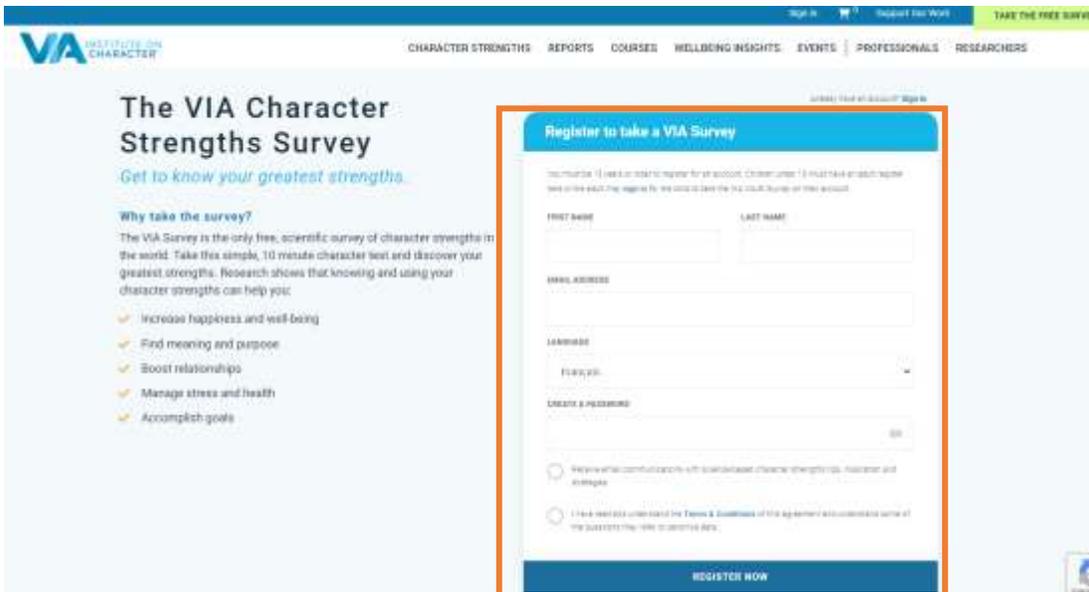
Cette activité est d'une durée variable selon le nombre de participants, soit approximativement de 30 à 45 minutes. Ainsi, si vous avez peu de temps pour réaliser cette activité ou que votre contexte de travail ne le permet pas, vous pouvez uniquement faire l'étape préalable et l'étape 3.

Annexe : Pas à pas – Sondage Viacharacter.org

1. Se rendre sur la page internet suivante : <https://www.viacharacter.org/> et cliquer sur « Take the survey now! ».

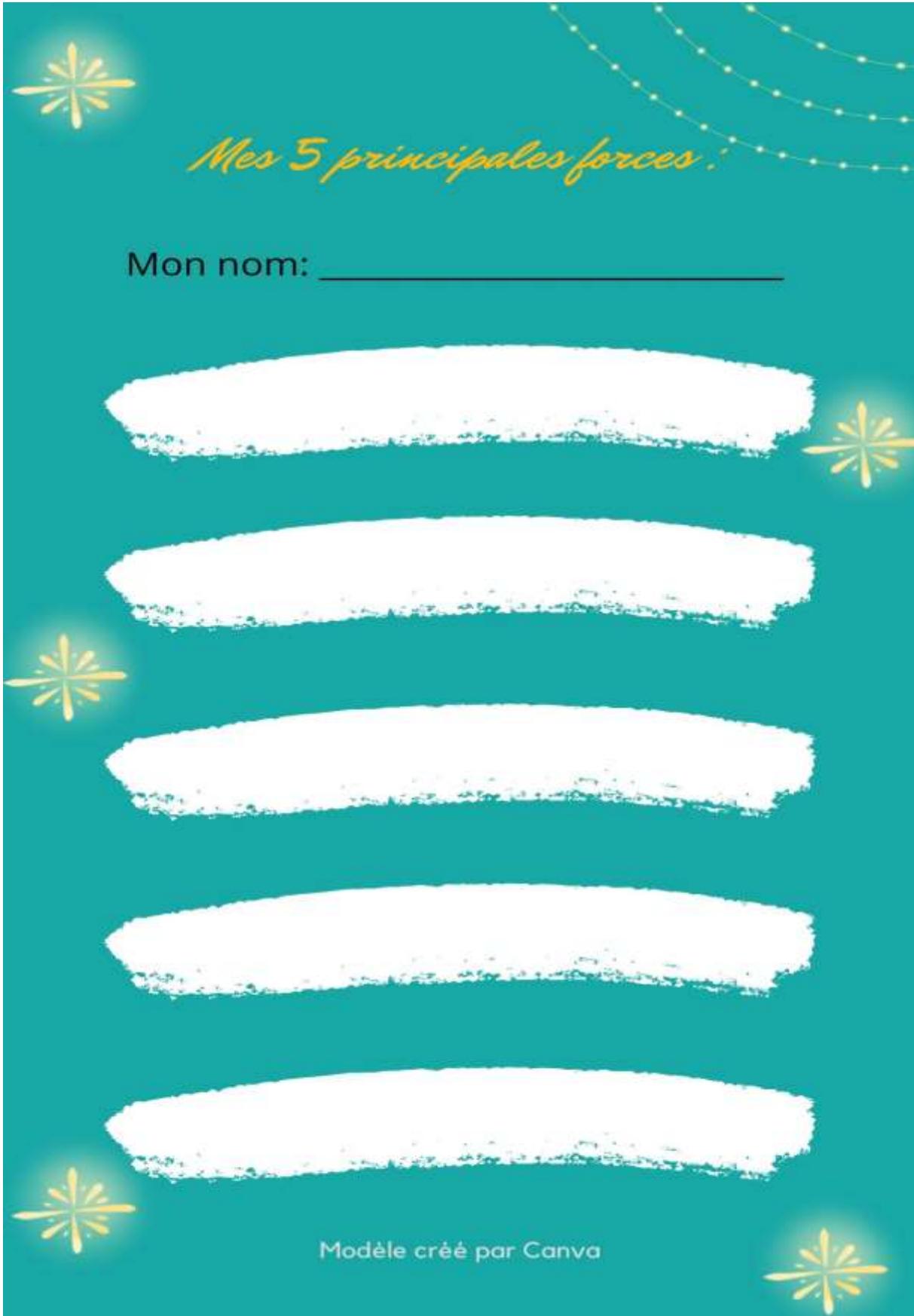


2. Compléter la section « Register to take a VIA Survey » et cliquer sur « Register now ».



3. Sélectionner la langue français et l'âge (adulte) du sondage avant de débuter.
4. Enregistrer vos réponses dans un fichier PDF en vue de l'activité de reconnaissance d'équipe.

Fiche du participant : Soulignons nos forces



Mes 5 principales forces :

Mon nom: _____

Modèle créé par Canva