

Vous vous sentez
sous *tension* ?

Utiliser le
langage des
couleurs



Que faire pour aider vos équipes à surmonter le stress ?

Le stress. Nous sommes nombreux à nous sentir stressés en ce moment. Ces derniers mois ont été extrêmement difficiles et, pour certains d'entre nous, la situation n'est pas près de s'améliorer. Par conséquent, il est important de réfléchir à la manière dont vous pouvez soutenir vos équipes durant cette période difficile.

Mais il n'existe pas d'approche universelle. Cela est dû au fait que le stress peut se manifester de différentes manières en fonction des préférences de chacun. C'est pourquoi nous allons aujourd'hui aborder le stress dans le contexte des quatre énergies de couleur...





Les déclencheurs de stress en couleur

Nous avons tendance à penser que le "stress" est un terme général qui a la même signification pour chacun d'entre nous. Cependant, les facteurs de stress sont différents pour chacune des différentes énergies de couleur que nous possédons...

Rouge Ardent : Quand aucune décision n'est prise et qu'il n'y a pas d'objectif ou de résultat clair

Jaune Brillant : Quand il n'y a pas de place pour un regard neuf ou de nouvelles idées

Vert Calme : Quand des décisions doivent être prises rapidement ou que l'harmonie de l'équipe est perturbée.

Bleu Frais : Quand on n'a pas le temps de tout analyser en détail et qu'il faut foncer tête baissée

Comment se manifeste le stress ?

De même, le stress se manifeste de différentes manières selon les individus. Il se peut que le stress apparaisse de manière assez visible lorsque nous mobilisons certaines énergies de couleur, mais lorsque nous en mobilisons d'autres, notre stress peut être plus difficile à repérer !

Rouge Ardent : Lorsque nous mobilisons cette énergie, nous pouvons devenir exigeants et froisser par notre franc parler.

Jaune Brillant : Lorsque nous mobilisons cette énergie, nous pouvons devenir assez agités et nous éparpiller entre différents projets.

Vert Calme : Lorsque nous mobilisons cette énergie, nous pouvons tout simplement nous mettre en retrait et nous isoler du reste de l'équipe.

Bleu Frais : Lorsque nous mobilisons cette énergie, nous pouvons devenir tatillons, indécis, ou trop stricts dans notre routine.





Comment les individus peuvent-ils gérer le stress ?

Parfois, rester connecté et collaborer est la clé pour évacuer le stress. D'autres préféreront travailler seul au sein d'une structure bien organisée. Voici comment vous pouvez utiliser chacune des énergies de couleur pour gérer le stress.

Rouge Ardent : Prévoir des pauses « bien-être » régulières dans leur liste de choses à faire

Jaune Brillant : Renforcer leur sentiment d'implication grâce à des projets collaboratifs

Vert Calme : Faire appel à leur réseau d'entraide et rester connectés avec leurs collègues

Bleu Frais : Élaborer une feuille de route hebdomadaire et prévoir du temps pour se concentrer

Comment les équipes peuvent-elles maîtriser le stress ?

Nous avons tous un rôle à jouer au sein de nos équipes en période de stress. Voici plusieurs façons d'utiliser les énergies de couleur pour soutenir les membres de votre équipe...

Rouge Ardent : Cette énergie peut aider les collègues à y voir plus clair et à se focaliser sur le plus important

Jaune Brillant : Cette énergie peut encourager les membres de l'équipe à innover et à remettre en question les « vieilles habitudes »

Vert Calme : Cette énergie permet de faire le point avec les membres de l'équipe et s'assurer que toutes les voix sont entendues

Bleu Frais : Cette énergie permet de définir des processus clairs pour que tout le monde puisse travailler dans le cadre d'une structure saine





Comment les dirigeants peuvent-ils aider à gérer les déclencheurs de stress dans leurs équipes ?

Il est important pour les dirigeants de rester à l'écoute de toutes les énergies de couleur au sein de l'équipe.

Rouge Ardent : Garantir des objectifs mesurables, avec transparence qu'ils peuvent s'approprier

Jaune Brillant : Susciter leur enthousiasme et permettre aux membres de l'équipe d'exprimer leurs idées

Vert Calme : Demander aux membres de l'équipe leur avis et s'assurer que les contributions des uns et des autres sont valorisées

Bleu Frais : Donner une structure et prévoir du temps pour les questions

Vous voulez
d'autres conseils
pour aider à
surmonter *le*
stress ?

Contactez-nous
www.insights.com

