

Améliorer le
Bien-être au travail
grâce à la **Bienveillance**

Le JOURNAL
d'une Animatrice



1 Être
ACCUEILLANT

2 Pratiquer
L'ÉCOUTE ACTIVE

3 Respecter
SOI ET LES AUTRES

4 Pratiquer
**L'EMPATHIE ET
LE NON JUGEMENT**

5 Partager
**SES EXPÉRIENCES,
SES IDÉES**

6 Reconnaître
**SES LIMITES ET
CELLES DES AUTRES**

7 Se montrer
RECONNAISSANT

8 Se soutenir
LES UNS LES AUTRES

9 Se remettre
en QUESTION

10 Lâcher-prise
**SUR CE QU'ON NE
PEUT MAÎTRISER**

11 Se sentir
LIBRE D'AGIR

12 Rester
AUTHENTIQUE

13 Pratiquer
**LA COMMUNICATION
non VIOLENTE**