

Bienveillance et bien-être numériques

**Rencontres de la e-formation
ENTE Aix-en-Provence
29&30 novembre 2011**

La réalité



Le conditionnement

81 boules identiques d'aspect mais une seule est plus dense, donc plus lourde.

A l'aide d'une balance à fléau, vous la trouvez en 4 pesées et 2'

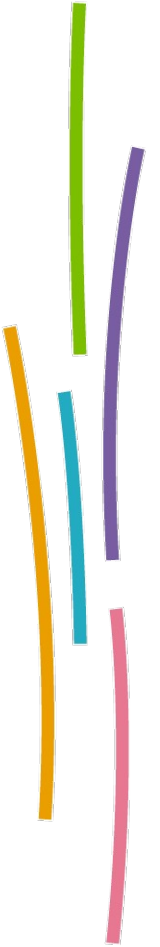
Mise en perspective

- Qu'est-ce que la réalité ?
- La sémantique générale (Korzybski – 1933)
- La neurologie
- La représentation du Monde
- Les perceptions ou interactions
 - limites, pertes, inconscient, parasitage



Mise en perspective (2)

- La réalité, ce fugitif permanent
- L'émergence
 - Les parties, la somme et le système
- La mise en perspective
 - La carte n'est pas le territoire qu'elle représente
 - La carte ne recouvre pas tout le territoire qu'elle représente
 - La carte est auto-réflexive : elle parle beaucoup du cartographe !



E-management intégré global

- Du management de base à la maîtrise des systèmes.
- L'humain en rappel permanent : du sang, de la sueur et des synapses.
- *Des techniques 2.0 aux 3.0.*
- *Des référentiels de travail collectif plutôt ISO, multiples donc intégrés.*

Évolution du management

- Gestion des conflits
- Pyramide de Maslow
- Roue de Deming
- Analyse transactionnelle
- Programmation neuro-linguistique
- Analyse systémique et complexité
- Manager par la bienveillance
- Manager par l'intention

Le facteur humain



- L'univers, La Terre, l'humanité, l'humain
- Fonctionnement du corps humain
- Se connaître ... au milieu des autres
- Changer, se changer, changer les autres
- Penser, agir, évaluer et ... se regarder penser, se regarder agir, se regarder évaluer ... et se regarder regarder !

Le système corporel

- 11 systèmes imbriqués relativement autonomes
 - anatomie systémique
- Squelette, muscles, nerfs (conscience et végétatif ou autonome), cardiovasculaire (circulatoire), respiration, digestion, urine, lymphe et immunité, reproduction (H/F), endocrine, peau.

Le système corporel (2)

- Le dysfonctionnement d'un élément ou de la dynamique d'un de ces systèmes provoque le déséquilibre de tout le système humain
 - Heureusement le système génère ses propres dynamiques de ré-équilibrage !
 - Mais elles ne sont pas toujours suffisantes ...
- L'importance du mental sur la santé
 - Un axe de recherche en plein essor

Le bien-être



- Le bien-être au travail est recherché par tous en théorie :
 - La hiérarchie pour des raisons d'efficience
 - Les collègues pour des raisons d'ambiance
 - Chacun de nous pour des raisons de santé
- Mais le bien-être au travail est une affaire excessivement compliquée de par :
 - la culture judéo-chrétienne occidentale
 - le modèle de management de l'entreprise
 - le niveau général de bienveillance
 - le rapport de chacun au corps
 - etc.

Le bien-être (2)

- Étroitement lié à la santé, à l'alimentation, au sommeil et au fonctionnement corporel
- Dans une certaine mesure le bien-être se décrète (comme le bonheur)
- Le massage, la marche, l'activité physique, la méditation, la création, le jeu ...
 - Génèrent du bien-être de façon simple et pérenne
 - Réunion en marchant, projet méditant, compte-rendu au fusain, groupe de travail en musique, etc.

La bien-être numérique

- Organiser son ENT (physique et virtuel)
 - Y consacrer du temps régulièrement
- Peaufiner son identité numérique
 - Photo, identifiant/MDP, pseudo, traces
- Développer une lecture efficace ...
 - Faire confiance à sa mémoire ... elle assure !

La bien-être numérique (2)

- Alternier travaux numériques et physiques
 - Apprendre à se relâcher, se masser les yeux et se relaxer
 - Se ménager des pauses réelles ou virtuelles (ludiques)
- Ne pas surestimer le travail dominical ...
 - ... notamment sur le long terme !
- Le numérique démultiplie les possibilités créatives
 - Créer tous les jours !

La bienveillance

- Seul outil efficient face au stress personnel et à l'agressivité ambiante
 - La bienveillance rend robuste, serein et plutôt joyeux
 - Une attention soutenue aux autres, des paroles apaisantes et valorisantes, des attitudes positives et ouvertes, etc.
- Manager dans la bienveillance revient à penser le système travail dans l'espace-temps-acteurs
 - Il est idiot d'atteindre parfaitement l'objectif T+1 ... et de rater magistralement les objectifs suivants !

La bienveillance (2)

- La bienveillance enrichit les relations humaines, les organisations et les méthodes
 - Pour la très grande majorité d'entre nous, elle nous procure un bonheur simple...ocytocinement votre !
- Regard sur l'autre / Regard sur moi
 - Bienveillance pour moi / bienveillance aux autres

La bienveillance numérique

- Bienveillance participe à la relation humaine augmentée
 - Elle permet des connivences de grande intensité
- Dans le quotidien numérique
 - Dans la simplicité des gestes quotidiens : « dis moi comment tu titres tes courriels, je te dirai ... »
 - Éviter (la plupart du temps !) les réponses épidermiques en police 48 rouge...
 - S'entraîner à l'humour numérique...faire rire est un labeur
 - Échanger régulièrement sur les trucs et astuces numériques
 - Comme dans la vie réelle ... ne pas sur-interpréter un courriel : avant la réponse vengeresse, analyser son propre état

Bienveillance et
bien-être numériques ...

... au service du télétravail ?