



FICHE PRATIQUE

51 SOFT SKILLS DE BASE ► COMPÉTENCES PERSONNELLES ► LEADERSHIP POSITIF

État d'esprit positif : Faculté de adopter une attitude optimiste, constructive et résiliente face aux situations, en se concentrant sur les solutions, les opportunités et les apprentissages

Ce document est régulièrement mis à jour.

Téléchargez gratuitement la dernière version sur [Débloque-tes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)

MISE EN GARDE

Pour la plupart d'entre nous, les Soft Skills apprises en formation, sur la base d'une liste de recettes à appliquer dans telle ou telle situation, ne sont pas durablement exploitables : les mauvais comportements reprennent très vite le dessus, la Soft Skill ne peut pas s'exprimer, elle est BLOQUÉE par un ensemble de comportements contre-productifs dont on ne sait pas se débarrasser.

Suite à la découverte d'un incroyable protocole imaginé par 2 professeurs de la Harvard Business School, une offre exclusive permet désormais de DÉBLOQUER réellement et définitivement ses Soft Skills.

Découvrez cette offre sur [Débloque-tes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)

*Le contenu de cette fiche pratique a été généré
par une Intelligence Artificielle pilotée par une Intelligence Humaine*

Comportements recommandés :

1. Se focaliser sur les solutions plutôt que sur les problèmes

→ Un état d'esprit positif implique de chercher à résoudre plutôt qu'à se plaindre.

Exemple : « Cette situation est difficile, mais voyons comment nous pouvons la gérer au mieux. »

2. Prendre du recul et relativiser face aux difficultés

→ Savoir distinguer les problèmes majeurs des contrariétés passagères.

Exemple : « Cet échec est frustrant, mais il ne remet pas en cause toutes nos compétences. »

3. Transformer les erreurs en opportunités d'apprentissage

→ Voir les échecs comme des occasions d'évoluer.

Exemple : « J'ai fait une erreur sur ce dossier, mais maintenant je sais comment l'éviter à l'avenir. »

4. Exprimer de la gratitude et reconnaître le positif

→ Apprécier ce qui fonctionne bien pour renforcer la motivation.

Exemple : « Malgré les défis, nous avons accompli beaucoup de choses, bravo à tous ! »

5. Garder une attitude proactive face aux défis

→ Se concentrer sur ce qui est sous notre contrôle.

Exemple : « Le projet est retardé, mais utilisons ce temps pour améliorer la qualité du livrable. »

6. S'entourer de personnes positives et inspirantes

→ Un environnement positif influence notre état d'esprit.

Exemple : « Je vais échanger avec des collègues motivés pour booster mon énergie et ma créativité. »

7. Célébrer les petites victoires et reconnaître les progrès

→ Valoriser chaque avancée pour maintenir la motivation.

Exemple : « Nous n'avons pas encore atteint notre objectif final, mais nous avons déjà progressé de 50 %. »

8. Rester flexible et ouvert aux changements

→ Accepter que l'incertitude fait partie du monde professionnel.

Exemple : « Le client a changé d'avis, adaptons-nous pour répondre à ses nouvelles attentes. »

9. Maintenir une communication positive et encourageante

→ Les mots et l'attitude influencent le moral de toute l'équipe.

Exemple : « C'est un défi ambitieux, mais nous avons toutes les compétences pour y arriver ensemble ! »

10. Prendre soin de son bien-être pour entretenir son état d'esprit positif

→ Un équilibre personnel permet d'aborder les situations avec plus de sérénité.

Exemple : « Je vais prendre une pause et revenir avec un regard neuf sur ce problème. »

Comportements à éviter :

1. Se focaliser uniquement sur les aspects négatifs d'une situation

→ Ruminer sans chercher de solution aggrave le stress et la démotivation.

Exemple : « Ce projet est trop difficile, nous allons forcément échouer... »

2. Se laisser submerger par le stress et les émotions négatives

→ Laisser ses émotions prendre le dessus empêche de trouver des solutions efficaces.

Exemple : « Je suis tellement stressé que je n'arrive plus à réfléchir correctement. »

3. Refuser d'adapter son approche en cas de changement

→ L'inflexibilité face aux imprévus rend les situations encore plus difficiles.

Exemple : « Je refuse de modifier mon plan même si la situation exige une adaptation. »

4. Critiquer et se plaindre sans proposer d'alternatives

→ Une attitude négative nuit à l'ambiance de travail et à la motivation collective.

Exemple : « Ce projet est mal organisé, mais je ne fais aucune suggestion pour l'améliorer. »

5. Dramatiser les situations au lieu de les relativiser

→ Une mauvaise nouvelle n'est pas forcément une catastrophe.

Exemple : « Ce retard est un désastre total, tout est fichu ! »

6. Ignorer les signes de fatigue et de surcharge

→ Un manque d'attention à son bien-être entraîne frustration et perte de motivation.

Exemple : « Je vais continuer à travailler sans pause même si je suis épuisé. »

7. Être dans la comparaison négative avec les autres

→ Se comparer aux autres peut engendrer de la frustration inutile.

Exemple : « Mon collègue réussit mieux que moi, donc je suis forcément moins compétent. »

8. Refuser les feedbacks et ne pas voir les opportunités de progression

→ Une remise en question constructive permet d'évoluer.

Exemple : « Mon manager m'a fait une remarque, donc il ne m'apprécie pas. »

9. Attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes sans agir

→ L'inaction renforce le sentiment d'impuissance.

Exemple : « Ce problème va peut-être se résoudre tout seul, inutile de chercher une solution. »

10. Tirer l'équipe vers le bas avec une attitude pessimiste

→ Une énergie négative peut contaminer tout un groupe de travail.



Exemple : « Ce projet est voué à l'échec, autant ne pas trop s'investir. »

Un état d'esprit positif favorise la motivation, la résilience et la réussite professionnelle. En adoptant ces bonnes pratiques, on transforme les défis en opportunités et on contribue à un environnement de travail dynamique et motivant ! 🚀