



Fiche récap : Adoptez les bonnes postures professionnelles en entreprise

1

Décodez les règles de l'entreprise et les critères de votre fiabilité

2

Priorisez et anticipez : maîtrisez votre temps et les risques

3

Calibrez vos objectifs et signalez les imprévus

4

Traversez les tensions et faites reconnaître votre travail

5

Adaptez votre posture grâce à la métacognition

6

Communiquez avec clarté pour capter l'attention

Bonnes pratiques

- ✓ Priorisez, anticipez et communiquez dans la durée.
- ✓ Prévoyez une marge de sécurité dans votre organisation.
- ✓ Analysez vos projets pour identifier les obstacles en amont.
- ✓ Définissez vos objectifs à l'aide de la méthode SMART
- ✓ En cas de difficulté, venez avec 3 éléments : le problème, l'analyse des impacts et au moins une proposition.
- ✓ Mettez en valeur votre travail pour le collectif
- ✓ Utilisez la métacognition comme un miroir mental.
- ✓ Structurez vos communications

Les outils de ce cours

La **métacognition** : cette capacité à observer nos propres pensées nous permet de **sortir du pilotage automatique** aux moments qui comptent : face à un risque, une décision collective, une communication délicate.

La **mécanique cognitive du stress** : le stress sature une partie de notre mémoire de travail et diminue nos capacités de réflexion. En occupant une partie de notre mémoire de travail, le stress laisse moins de place à notre réflexion et nous incite à accorder trop d'attention aux éléments négatifs. Repérer que ce phénomène physiologique est normal, va déjà nous permettre de le **dédramatiser**.

Définitions

Métacognition

La méta cognition est la supervision de nos processus mentaux. En somme, c'est le cerveau qui s'observe lui-même en train d'agir, en train de penser. C'est donc littéralement la **pensée sur la pensée**.

Régulation métacognitive

Action de contrôler ou de réajuster sa pensée en temps réel.

Attention sélective

Processus cognitif par lequel un organisme se concentre sur des éléments spécifiques tout en ignorant les autres, permettant ainsi la détection et le traitement efficaces des informations jugées pertinentes.

Biais cognitifs

Raccourcis de la pensée qui nous aident à traiter la complexité et qui peuvent influencer notre perception.