**Checkpoint Efficacité relationnelle**

**Situation 1** : Lors d'une réunion de travail, votre collègue Taha vous traite d'incompétent devant votre équipe. Vous vous êtes senti humilié.

**1- Que feriez-vous dans cette situation?**

Je serais calme et je ne vais pas réagir instantanément avec colère.

J’essayerais de comprendre son opinion et je lui donnerais la chance de s’expliquer.

J’aurais une discussion calme avec mon collègue Taha en privé.

Je vérifierais sa disponibilité et j’essayerais de faire une conversation efficace.

**2- Écrivez le dialogue entre vous et votre collègue.**

Urbain : Salut cher collègue j’aurai aimé entretenir une discussion avec toi s’il vous plait.

Taha : Salut oui pas de soucis.

Urbain : Allons dans mon bureau c’est plus calme.

Taha : D’accord.

Urbain : Merci pour votre disponibilité. Vous avez tant tôt souligné mon incompétence mais puis-je savoir en quoi je suis incompétent ?

Taha : C’est que j’ai remarqué qu’à chaque fois votre équipe est la dernière à rendre son travail et vous dépassez à chaque fois le délai.

Urbain : Si je comprends mais ne saviez-vous pas que mon équipe s’est réduite plus de 4 employés ont quitté et que la quantité du travail est la même et j’ai même remonté l’information aux supérieurs mais ils m’ont dit de patienter.

Taha : Ha d’accord je viens de comprendre je suis vraiment désolé et au besoin je peux vous aider au en attendant.

Urbain : Non je vous pardonne et votre aide serait la bienvenue.

Taha : Ne vous en faites pas et merci beaucoup.

Urbain : Merci à vous aussi.

**Situation 2** : Votre collègue Emna est occupée au travail et ne peut pas terminer ses tâches. Elle insiste beaucoup pour que vous fassiez l'une de ses tâches professionnelles. Il est 17h00 et tu veux rentrer chez toi. La journée a été très longue et douloureuse. Vous êtes fatigué. Vous ne pouvez pas l'aider.

**1- Que feriez-vous dans cette situation?**

J’essayerais de ne pas être timide ou en colère à propos de sa demande.

J’essayerais de ne pas être agressif pendant que je refuse sa demande.

Je lui montrerais de l'empathie pour sa situation.

Je lui donnerais une alternative facultative pour l'aider.

Je lui expliquerais mes raisons de refuser sa demande.

**2- Écrivez le dialogue entre vous et votre collègue.**

Emna : Bonjour Urbain, pouvez-vous m'aider s'il vous plaît, j'ai beaucoup de travail inachevé, pouvez-vous m'aider avec certaines tâches ici ?

Urbain : Bonjour Emna, je suis désolé, moi aussi, j'ai beaucoup de travail à faire, et je dois partir maintenant parce que j'ai une réunion très importante dans quelques minutes.

Emna : Oh, c’est un travail que je dois rendre au plus tard après demain il me reste beaucoup à faire.

Urbain : Je vous comprends, regarde je peux vous aidez à planifier rapidement tes tâches, cela peut vous aidez à terminer tout le travail au bon moment. Qu'en pensez-vous ?

Emna : D’accord j’aimerais bien, merci.

Urbain : Je vous en prie on est ensemble.