

Bénéfice

# Se parler des vrais problèmes

Symptôme

On n'arrive pas à se parler des vrais problèmes, on met des sujets sous le tapis. Nos rétrospectives ne vont pas assez profond et ne remplissent pas leur rôle.

Bénéfice

# Trouver du sens

Symptôme

Je me sens désengagé, je ne trouve plus de sens dans ce que je fais.

Bénéfice

# Gérer un conflit

Symptôme

J'ai une tension avec une personne en particulier. Deux personnes dans mon équipe sont en conflit.

Bénéfice

# Accepter mes zones de contrôle

Symptôme

Je n'arrive pas à lâcher prise sur des décisions extérieures sur lesquelles je n'ai pas le contrôle. Et parfois, je ne fais pas ce que je pourrais faire.

Bénéfice

# Faire du feedback

Symptôme

Je ne sais pas faire de bons feedbacks. Je suis parfois maladroit, j'ai peur de vexer l'autre ou bien j'ai du mal à les formuler clairement.

Bénéfice

# Utiliser mon intelligence émotionnelle

Symptôme

On me parle d'émotion, mais qu'est ce que ça peut m'apporter ? Je ne suis pas sûr de comprendre l'intérêt de développer mon intelligence émotionnelle.

Bénéfice

# Faire des erreurs, c'est bien

Symptôme

J'ai du mal à accepter mes erreurs. Je ne suis pas à l'aise lors des peer reviews de mon code.

Bénéfice

# Améliorer ma relation avec les non-techs

Symptôme

Je n'arrive pas à communiquer avec les personnes du produit (ou les non-tech), ils ne comprennent pas nos enjeux et nos limites. Il y a souvent de la tension dans nos échanges.



Bénéfice

# Exprimer mes besoins

Symptôme

Je n'arrive pas à dire ce que je veux ou ce que je pense. Et du coup, je suis souvent frustré ensuite.

Bénéfice

# Me recentrer

Symptôme

Parfois je m'agace, je suis tendu, j'accumule de la tension ou du stress et cet état m'empêche de fonctionner correctement.

Bénéfice

# Travailler mon rapport au code

Symptôme

Je suis tendu lorsqu'on refactorise mon code. Je suis vexé quand quelqu'un fait une remarque sur du code que j'ai écrit, je le prends personnellement.

Bénéfice

# Installer la sécurité psychologique

Symptôme

Les manières pratiques de développer la sécurité psychologique pour devenir plus performants ensemble.