

Un regard systémique sur l'entreprise (v 3.0)

Paris, France

1250 membres · Groupe public

Organisé par christophe K. et Marc Brunet

Qu'est-ce que la "systémique" peut apporter à l'entreprise ?

Partager :   

#27 – Karine Aubry : Comment la suradaptation des uns finit par coûter à tous en entreprise

« Adapte-toi, qu'ils disaient ! »



Regards sur la suradaptation au travail

Karine Aubry, coach

Meetup « Un regard systémique sur l'entreprise » - 11 octobre 2023



"Il existe toujours une valeur optimale au-delà de laquelle tout est toxique, quoi qu'il en soit : oxygène, sommeil, psychothérapie, philosophie."

– Gregory Bateson

La suradaptation humaine en contexte professionnel

Une définition :

Se suradapter, c'est produire un effort élevé d'adaptation aux attentes et exigences* extérieures, au détriment de son propre équilibre et de ses besoins.

C'est faire passer les contraintes et besoins des autres avant les siens.



**supposées !*

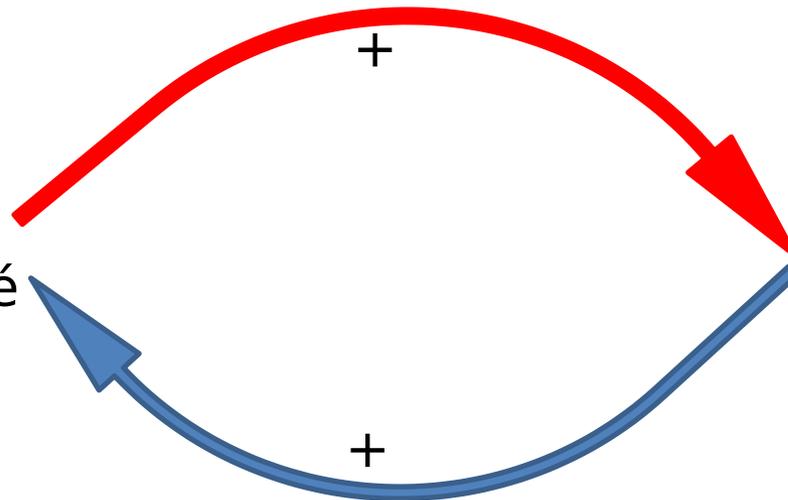
La boucle interactionnelle d'Atlas



Employé
surengagé

*« Quoi qu'il arrive,
comptez sur moi »*

Prend en charge,
sans limite



Hiérarchie
/ Clients

s'habitue à prendre
appui sur lui

« On compte sur toi ! »

Chère Homéostasie



Un équilibre inconfortable reste... un équilibre !

Tentatives de solution...

La suradaptation est souvent une tentative de solution :

- soit par défaut, pour s'adapter au rythme, à la charge... (« pas le choix »)
- soit dans le but d'obtenir quelque chose (contrat tacite : méritocratie...)

Et profiter de la suradaptation d'autrui... peut devenir aussi une tentative de solution !



KARINE AUBRY

TROP BON ÉLÈVE AU TRAVAIL ?

ATTENTION DANGER !

SAVOIR ÉCHAPPER AUX PIÈGES
DE LA SURADAPTATION PROFESSIONNELLE

Et si vous souffriez du syndrome du bon élève ?

Ce livre éclairant apprend à **être vigilant contre les dangers de certaines attitudes au travail et à gérer son implication pour ne plus tout donner sans recevoir le retour escompté**. Il aide à comprendre comment nous glissons, par une bonne volonté naturelle, d'une adaptation légitime à notre environnement professionnel à une **suradaptation nocive**. Pratique et concret, il indique les bonnes stratégies à adopter et constitue un vrai mode d'emploi vers une vie plus réussie au travail, sans burn-out, stress inutile ou perte de sens. De nombreux cas pratiques, des clés judicieuses et une meilleure connaissance de vos schémas de fonctionnement vous permettront de vous sortir des situations qui posent problème, de **réapprendre à penser à vous et vous adapter avec justesse et profit à votre environnement professionnel**.

Karine Aubry est devenue coach praticien senior EMCC, après 16 ans à manager projets et équipes en PME et grands groupes. Elle accompagne depuis 2011 salariés, managers et dirigeants avec une approche systémique et interactionnelle, dans l'art de préserver santé et équilibre sous les multiples injonctions, parfois paradoxales, du monde du travail et voir son action récompensée.
www.kolibricoaching.com

INTERÉDITIONS

8503289
978-2-7296-2188-9



9 782729 621889

INTERÉDITIONS

TROP BON ÉLÈVE AU TRAVAIL ? ATTENTION DANGER !
SAVOIR ÉCHAPPER AUX PIÈGES DE LA SURADAPTATION PROFESSIONNELLE

KARINE AUBRY

KARINE AUBRY

TROP BON ÉLÈVE AU TRAVAIL ?

ATTENTION DANGER !



SAVOIR ÉCHAPPER
AUX PIÈGES
DE LA SURADAPTATION
PROFESSIONNELLE

INTERÉDITIONS



CKTI

Merci !

Mon blog : kolibricoaching.com

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/kaubry/>

Le podcast sur la suradaptation au travail :
<https://open.spotify.com/show/6SUoye4qpQCxx9c1crWMjj>

