Donya SMIDA



Je suis Donya Smida, coach en leadership et gestion du stress.
Ancienne cadre dirigeante dans le secteur international, j'accompagne aujourd'hui les managers, les équipes et les entreprises à cultiver plus de clarté, d'efficacité… et de sérénité.
J'accompagne aussi les personnes de manière individuelle, pour personnaliser encore plus l'approche et répondre à leurs besoins spécifiques. Parce que chaque parcours est unique, et parfois, on a beau savoir, avoir l'information, être motivé… mais rien ne bouge vraiment. C'est là que j'interviens, avec des outils holistiques, pour aider à dépasser ces blocages invisibles.
Coach certifiée et énergéticienne, je propose une approche à la fois concrète et humaine, mêlant outils de management, intelligence émotionnelle et techniques de régulation du stress.
À travers mes ateliers dynamiques et accessibles, j'aide les équipes à transformer leur manière de coopérer, même dans des contextes tendus, en reprogrammant l'attention vers ce qui fonctionne.
Je crois profondément qu'un simple changement de regard peut relancer la motivation, renforcer les liens et apaiser les tensions…

Donya SMIDA
Téléphone : +216 20 322 490

Le poids de l'écrit

Un mot peut motiver, un mot peut blesser : exprimer par écrit sa reconnaissance à ceux qui nous ont changés

Dire merci par écrit

À ceux qui ont changé notre trajectoire

L'écrit reste

Une parole s'envole ; un mot écrit se garde, se relit et se partage, même des années après.

Il prend le temps

Chercher le souvenir précis, nommer ce que l'autre a fait et ce que cela a changé.

Il touche par sa précision

« Ton conseil m'a redonné confiance » touche bien plus qu'un simple « merci pour tout ».

Des bienfaits partagés

Pour celui qui reçoit

Il découvre l'impact réel de ses actes, souvent sans l'avoir soupçonné.

Pour celui qui écrit

Plus de bien-être et un lien renforcé, selon la psychologie positive.

Le revers de l'écrit

Un mot dur, envoyé sous le coup de la colère, laisse lui aussi des traces durables. **Relire avant d'envoyer.**

Passez à l'action dès aujourd'hui

1. **Pensez** à une personne qui a compté pour vous.
2. **Nommez** un souvenir précis et ce qu'il a changé.
3. **Écrivez** quelques lignes et envoyez-les.

En entreprise : la reconnaissance écrite nourrit la motivation, la fidélité et la qualité des relations.

En résumé

- Nous disons rarement merci à ceux qui **nous ont changés**.
- L'écrit **reste** : il se garde et se relit.
- Un message **précis** touche davantage.
- Il fait du bien à **celui qui reçoit et à celui qui écrit**.
- Un mot dur écrit **blesse durablement** : relire avant d'envoyer.

Écrivez quelques lignes à une personne qui a compté : ces mots pèseront peut-être bien plus que vous ne l'imaginez.