



Aidez vos employés à trouver un équilibre

Sept moyens de favoriser le bien-être psychologique au travail

Les Canadiens passent beaucoup de temps au travail. Par conséquent, la satisfaction au travail est un ingrédient essentiel d'une vie saine et équilibrée. L'une des plus importantes actions à entreprendre pour favoriser le bien-être au travail est de faire en sorte que vos employés se sentent à leur meilleur. Des employés en santé et épanouis sont non seulement plus productifs et mobilisés, mais ils créent un climat positif.

Que vous ayez des dizaines ou des centaines d'employés, vous pouvez contribuer à les garder heureux et productifs. Voici sept moyens de favoriser le bien-être psychologique au travail.



1. Créer une communauté et une culture d'entraide

Tout le monde n'est pas extraverti, mais personne ne devrait se sentir complètement isolé au travail. Favorisez les interactions entre les employés de toute l'entreprise à l'aide de **Yammer** (l'équivalent « bureau » de Facebook!), de rencontres d'information ou d'un comité social. Demandez aux gestionnaires d'entretenir des relations plus ouvertes et plus solidaires avec leurs subordonnés directs; par exemple, au moyen de rencontres informelles au sujet du travail et de la vie en général.

2. Augmenter le niveau de résilience

Il est normal de manquer parfois son coup, au travail ou à la maison; tout le monde est humain après tout. Toutefois, les personnes très résilientes se relèvent plus rapidement après un échec ou un changement. Offrez des formations et des programmes qui aideront vos employés à s'épanouir personnellement et professionnellement. Ils pourront ainsi contribuer à améliorer la résilience de l'organisation.

3. Valoriser ses employés

Montrez votre reconnaissance en soulignant le bon travail de vos employés et contribuez à l'établissement d'une culture de mobilisation, de motivation et de satisfaction au travail. Demandez à vos employés comment ils préfèrent être reconnus et prenez l'habitude de souligner leurs contributions.

4. Découvrir leurs sources de préoccupation et intervenir

Mise à part la date d'échéance imminente d'un projet important, savez-vous ce qui préoccupe vos employés? La retraite? La santé de leurs parents vieillissants? L'achat d'une maison? Les enjeux de leur famille recomposée? Chacun de ces exemples représente une situation exigeante sur le plan émotionnel qui peut avoir des répercussions sur le rendement au travail si l'on n'y porte pas attention.

Sondez vos employés pour découvrir ce qui les préoccupe et organisez des midis-causeries animés par des spécialistes de la région sur les thèmes les plus pertinents. Les employés auront ainsi l'occasion d'acquiescer des outils utiles, de rencontrer des gens qui sont dans la même situation qu'eux, et de se sentir soutenus et entourés.

5. Reconnaître les signes d'épuisement professionnel et y remédier

Personne n'y échappe : on pense être en plein contrôle et puis tout à coup, rien ne va plus. L'épuisement professionnel, c'est l'épuisement physique, mental et émotionnel causé par le surmenage. Parce qu'il peut mener à la dépression, les gestionnaires doivent en connaître les trois symptômes classiques :

- Épuisement menant à un manque de concentration
- Cynisme et irritabilité
- Manque de confiance en soi excessif

Il existe diverses solutions, outre la réduction de la charge de travail. Par exemple, vous pouvez permettre aux gestionnaires d'accorder une plus grande liberté à leurs employés par le biais du télétravail, d'un horaire modulable ou de congés payés pour raisons personnelles.

6. Encourager les pauses à l'air frais

Encouragez les employés à prendre l'habitude de sortir prendre l'air ou d'aller marcher lorsqu'ils se sentent dépassés. L'exercice est un excellent remède pour un esprit surchargé et stressé. De plus, un changement de décor aide à l'éclosion de nouvelles idées et mène à la résolution efficace des problèmes, ce qui contribue à réduire le stress.

7. Proposer des défis

Le fait d'exécuter les mêmes tâches tous les jours n'est pas seulement monotone; cela entrave la motivation et la mobilisation des employés. Autorisez vos gestionnaires à créer des projets spéciaux pour les employés qui ont besoin de relever des défis. En plus de stimuler leur mobilisation, ces projets leur permettront de cultiver leurs talents grâce à l'apprentissage continu, ce qui vous aidera à encourager et mobiliser vos bons employés.

Pour vous renseigner sur la mise en place d'un régime d'assurance groupe automobile* et habitation de Co-operators pour vos employés ou membres, visitez le site cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/. Vous pouvez aussi communiquer avec moi sans attendre, je me ferai un plaisir de vous aider à trouver la bonne solution en fonction des besoins de votre entreprise.

Si vous êtes déjà assuré auprès de Co-operators, nous vous remercions de votre confiance.

Le programme d'assurance groupe est offert uniquement par l'entremise de notre Centre de contact et de notre site Web.

Co-operators^{MD} est une marque déposée du Groupe Co-operators limitée, utilisée sous licence. La Compagnie d'assurance COSECO est en voie de transférer ses clients à La Compagnie d'assurance générale Co-operators. Les polices d'assurance existantes sont souscrites par la Compagnie d'assurance COSECO et administrées par H.B. Gestion d'assurance collective ltée, des sociétés du Groupe Co-operators limitée. Les nouvelles polices et les renouvellements sont souscrites par La Compagnie d'assurance générale Co-operators. *Certains produits ne sont pas offerts dans toutes les provinces. Le total des rabais possibles, les garanties, les produits et les critères d'admissibilité peuvent varier d'une province à l'autre. Chaque situation est différente. Vous pouvez consulter le représentant autorisé de l'assureur ou un agent d'assurance autorisé pour obtenir des conseils à propos de vos besoins d'assurance. Co-operators s'engage à protéger la vie privée de ses clients, ainsi que la confidentialité, l'exactitude et la sécurité des renseignements personnels recueillis, utilisés, conservés et divulgués dans le cadre de ses affaires. Pour en savoir plus, rendez-vous à cooperatorsassurancegroupe.ca. H.B. Gestion d'assurance collective ltée, la Compagnie d'assurance COSECO et Co-operators Compagnie d'assurance-vie s'engagent à protéger la vie privée de leurs clients, ainsi que la confidentialité, l'exactitude et la sécurité des renseignements personnels recueillis, utilisés, conservés et divulgués dans le cadre de leurs affaires. Rendez-vous au cooperatorsassurance.ca/fr-CA/privacy pour en savoir plus sur la politique de protection des renseignements personnels de H.B. Gestion d'assurance collective ltée et de la Compagnie d'assurance COSECO. Pour de plus amples renseignements sur la politique de protection des renseignements personnels de La Compagnie d'assurance générale Co-operators, consultez le cooperators.ca/fr-CA/PublicPages/Privacy.aspx. G5220F 03/21