

Semaine
INTERNATIONALE FRANCOPHONE

POUR LA

Santé et qualité de vie au travail

Paris & Bordeaux / 1^{er} au 5 octobre 2018

semaineinternationale.com

À l'initiative de

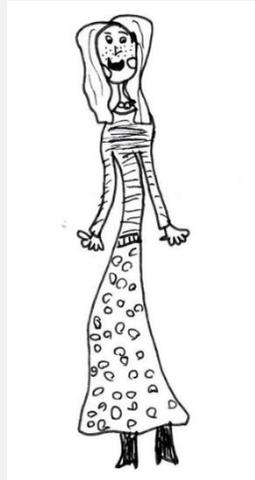
levia^{MC}
afnor
GROUPE GROUPE

atelier



Un changement de posture !

PRÉVENIR



PLUTÔT QUE GUÉRIR

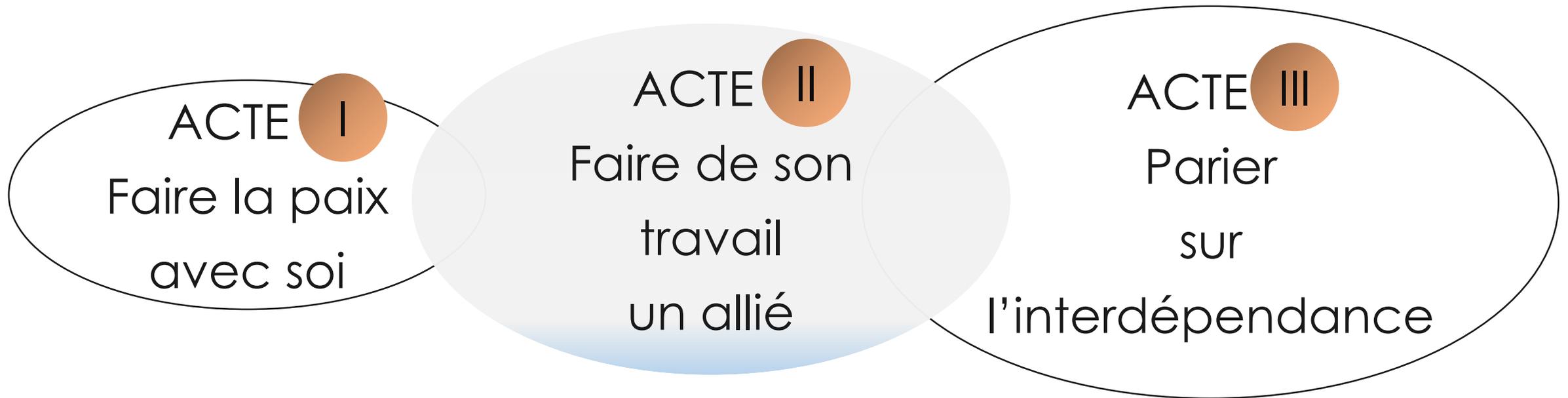


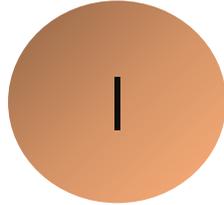


LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

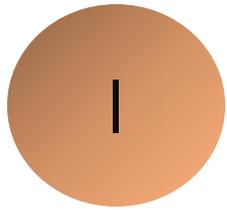
ÇA SE CULTIVE !

UN PARCOURS EN TROIS TEMPS

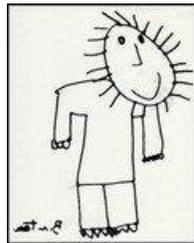




ACTE I. FAIRE LA PAIX AVEC SOI



LA PORTE S'OUVRE DE L'INTÉRIEUR



AVOIR CONSCIENCE DE SES
BESOINS

I.1

SE FAIRE CONFIANCE

I.2

VEILLER À SON ÉQUILIBRE DE VIE

I.3

I.1

AVOIR CONSCIENCE DE SES BESOINS

*Vous vous préparez à vivre une situation stressante :
Prenez le temps de vous remémorer précisément une de ces
situations*

A

- Gare à qui vient s'y frotter: ce n'est pas le moment de vous solliciter !

B

- Votre cœur bat la chamade, les mains sont moites....

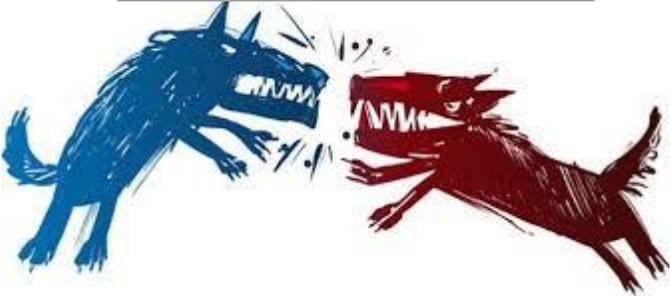
C

- Vous cherchez par tous les moyens comment y échapper

I.1.a

TEMPS 1 : ÊTRE AVERTI !

Agressivité



COLÈRE

Fuite

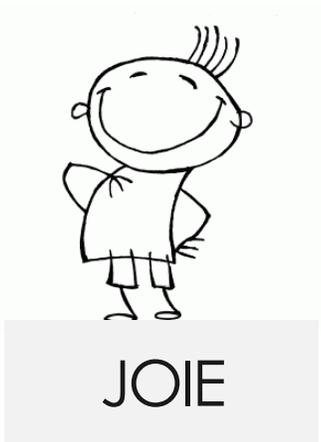


PEUR

Repli sur soi



TRISTESSE

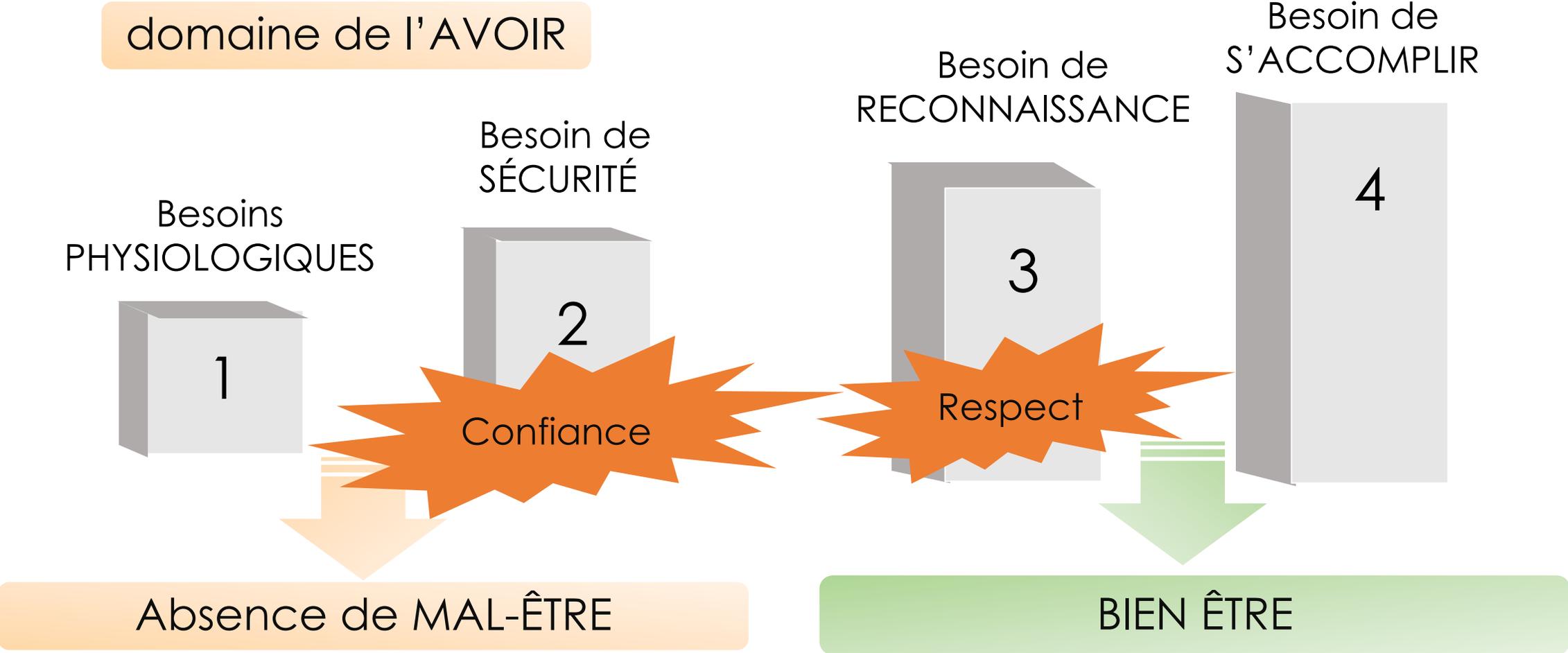


JOIE

I.1.b

TEMPS 2 : IDENTIFIER LE BESOIN NON SATISFAIT

domaine de l'AVOIR

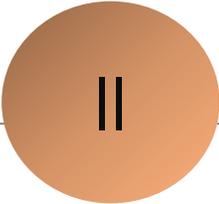


I.1.C

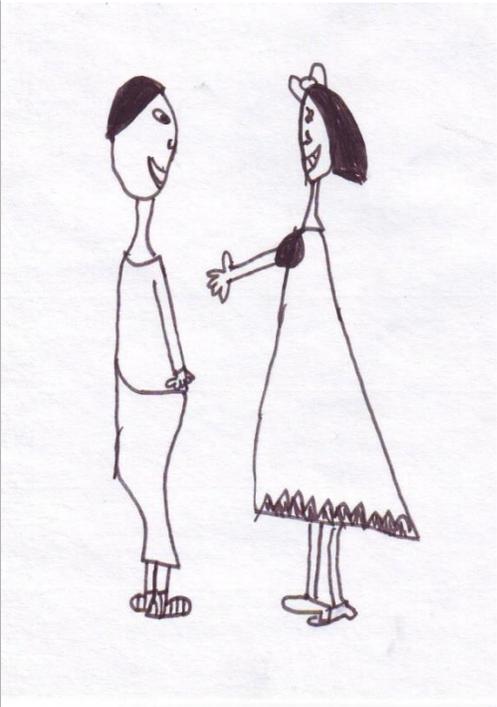
TEMPS 3 : Y REMÉDIER



REPRENDRE
SA VIE
EN MAINS



FAIRE DE SON
REGARD
UN ALLIÉ



1.2

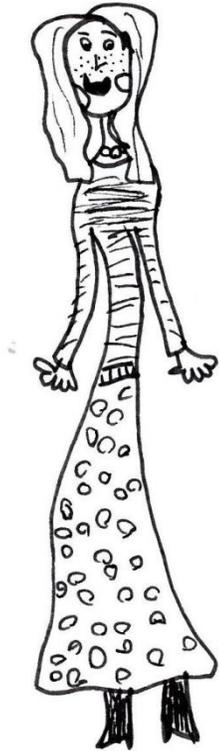
SE FAIRE CONFIANCE



Vers qui allez-vous
spontanément?



LA RECETTE ?



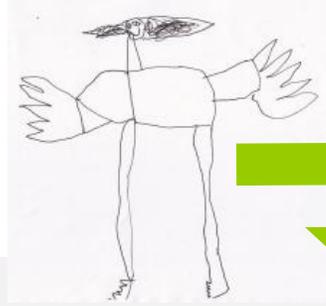
Préférer
« QUI JE SUIS
VRAIMENT »



à « QUI je
crois
DEVOIR
ÊTRE »

SE FAIRE CONFIANCE ?

ÇA CHANGE TOUT !



LA CONFIANCE EN SOI
AMÈNE À VOIR

Les OPPORTUNITÉS



CRÉATIVE

d'où une

TENSION

INHIBITRICE



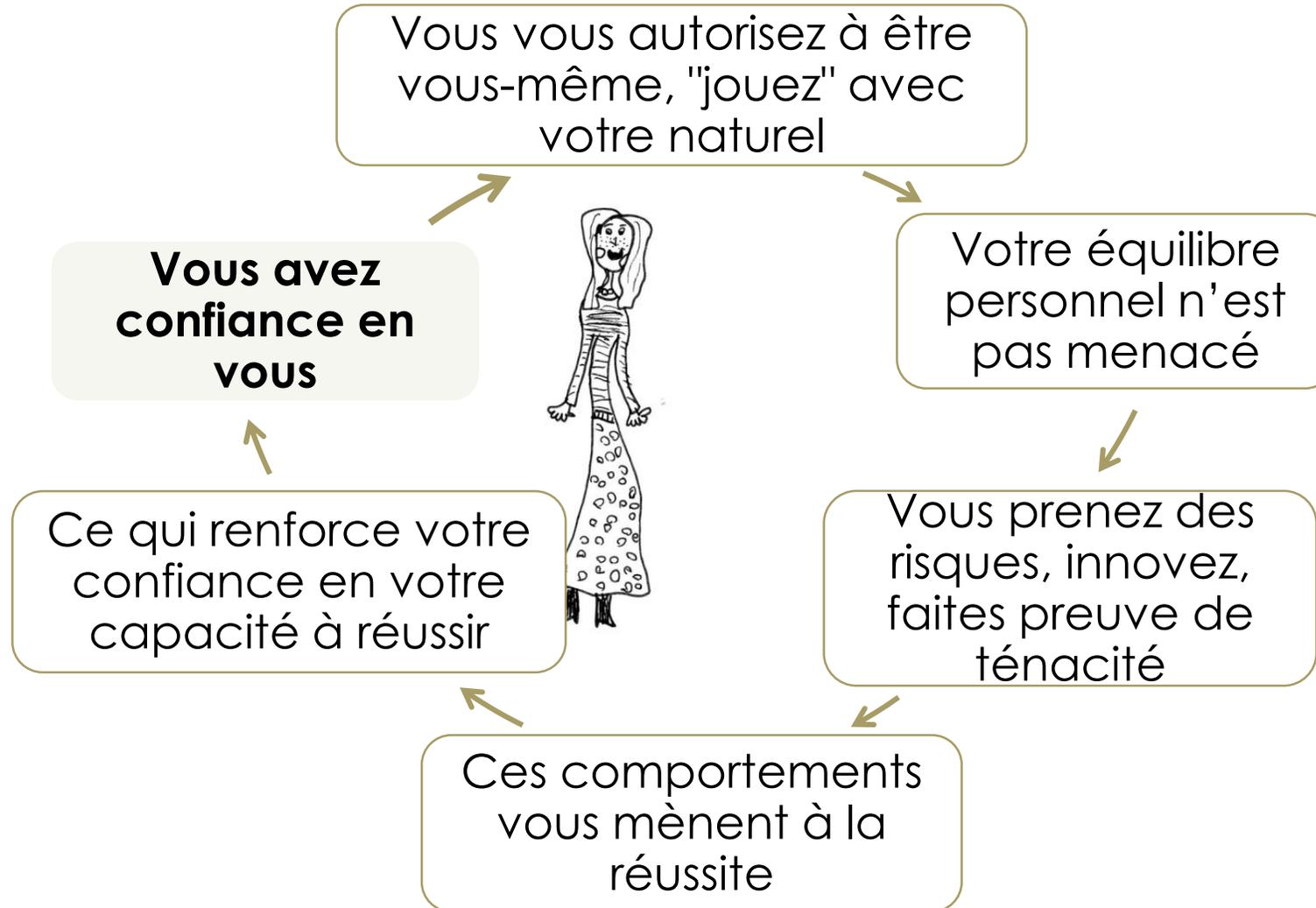
L'ABSENCE DE
CONFIANCE EN SOI
AMÈNE À VOIR

Les MENACES



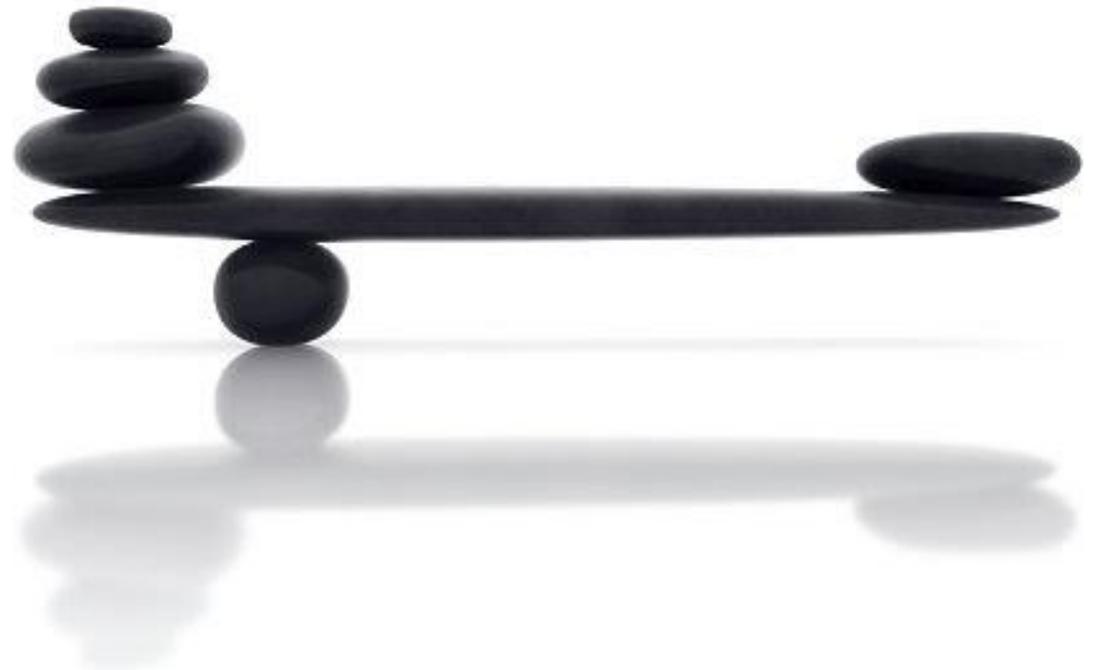
« Se faire
confiance »

Un cercle vertueux



1.3

VEILLER À SON ÉQUILIBRE DE VIE



QUIZ !



Conduire les enfants



Terminer un rapport



Aller au cours de stretching

3 impératifs, et seulement du temps pour deux ...

QUIZ

Qu'avez-vous sacrifié ?

Les impératifs professionnels



Les impératifs familiaux



Le temps que l'on s'accorde, juste pour soi



L'ORDRE « logique » DES PRIORITÉS

1. DE L'ÉQUILIBRE PERSONNEL

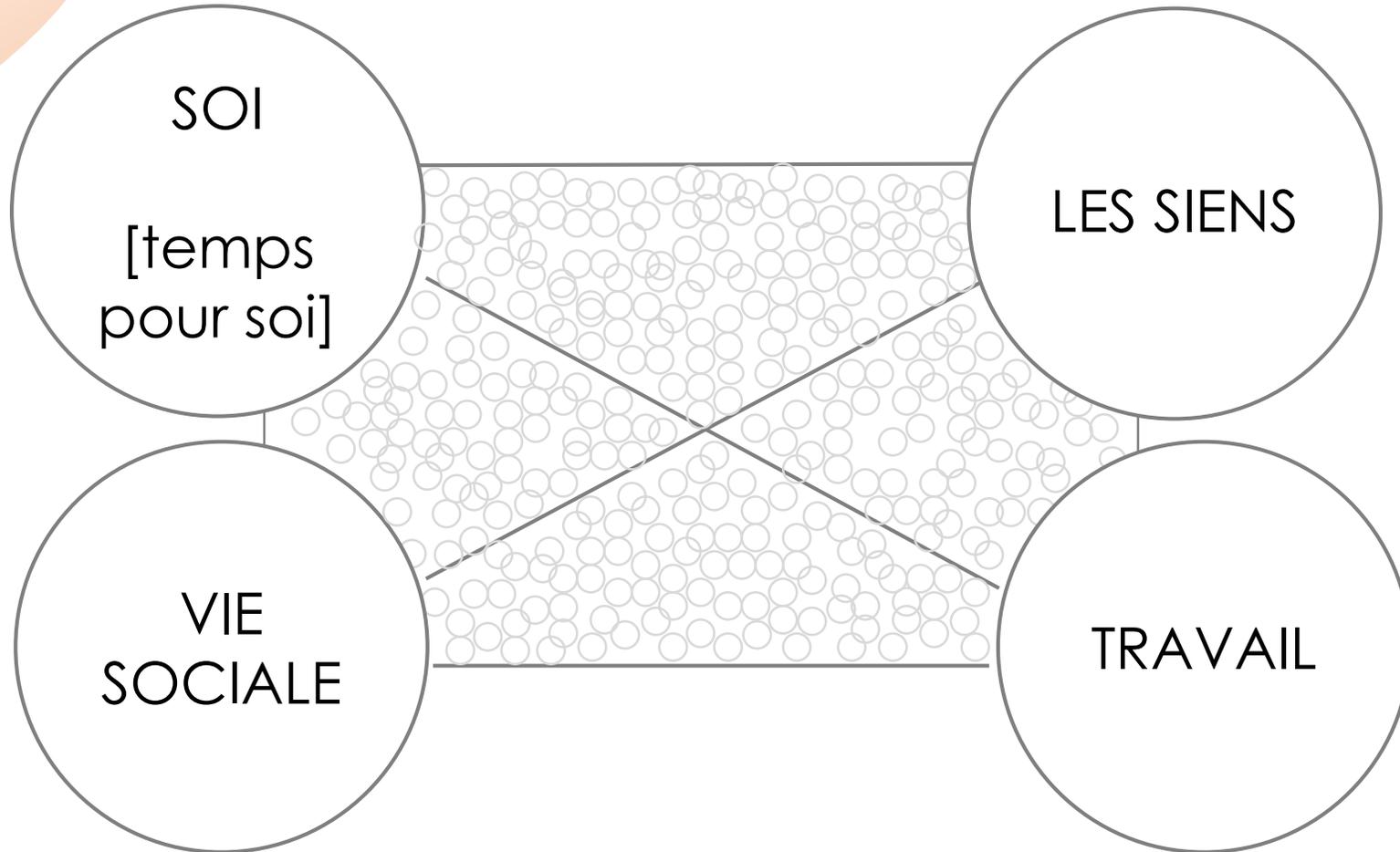
2. DÉPEND L'ÉQUILIBRE FAMILIAL

3. ET DE L'ÉQUILIBRE FAMILIAL DÉPEND
L'ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL



UN NUMÉRO D'ÉQUILIBRISTE

« Veiller à son
équilibre de
vie »

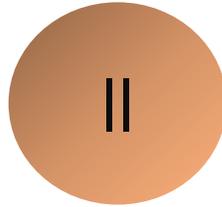


Adapté de JP. Pianta (La révolution du bien-être »)

« LA » JUSTE QUESTION

Est-ce que l'une de mes vies
impacte négativement une autre ?





ACTE II

FAIRE DE SON TRAVAIL UN ALLIÉ

La QVT au travail démarre par la transparence

II.1



➔ CÔTÉ ENTREPRISE

confiance



➔ CÔTÉ CANDIDAT

SONDAGE MINUTE

*VOUS AVEZ À RECRUTER UN RESPONSABLE LOGISTIQUE
POUR UN ENTREPÔT DE 150 PERSONNES D'UN HARD DISCOUNTER
DE LA GRANDE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE*

VOUS RETENEZ

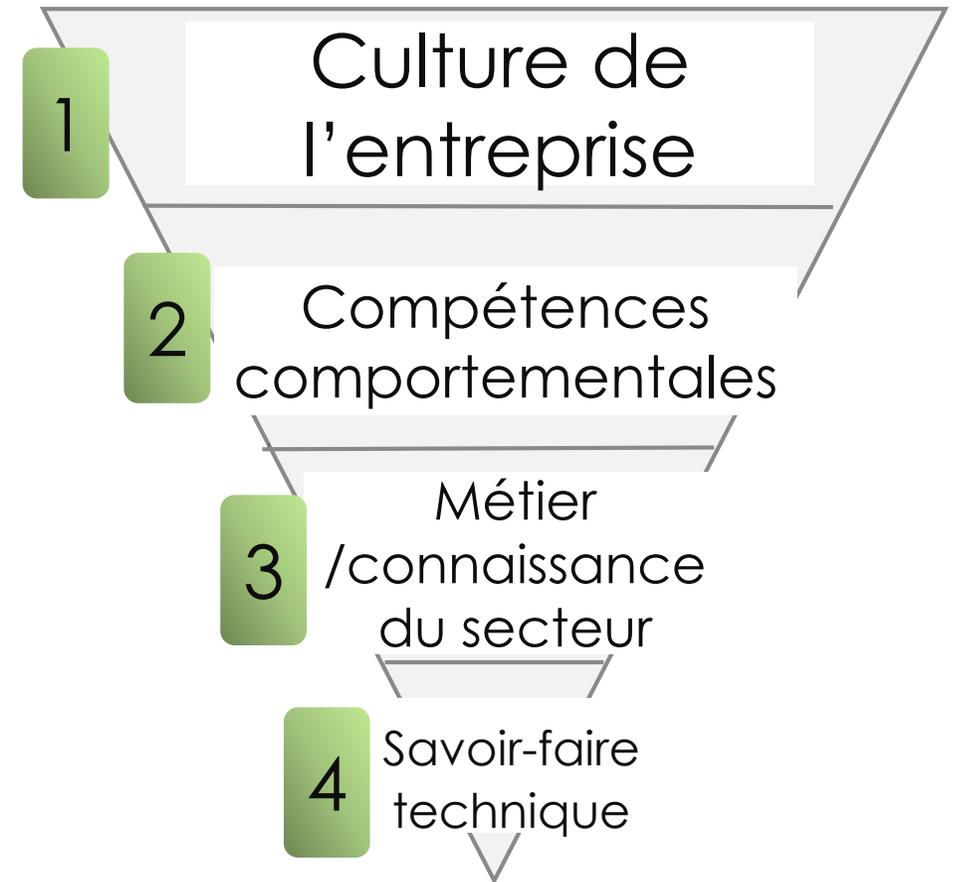
- ▶ UN CANDIDAT LOGISTICIEN, VENANT DE LA GRANDE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE NON DISCOUNT, RESPONSABLE DE 20 PERSONNES*
- OU*
- ▶ UN CANDIDAT COMPTABLE (MAIS RÊVANT DE LOGISTIQUE), VENANT DU MONDE DU DISCOUNT (TÉLÉPHONIE), RESPONSABLE DE 120 PERSONNES*

L'ORDRE SOUVENT ADOPTÉ

II.2



L'ORDRE « JUSTE »



TALENTS versus COMPÉTENCES ?



Le talent c'est « une aptitude, une prédisposition » pour une activité particulière »

① j'apprends plus vite que les autres



② je réussis mieux que les autres

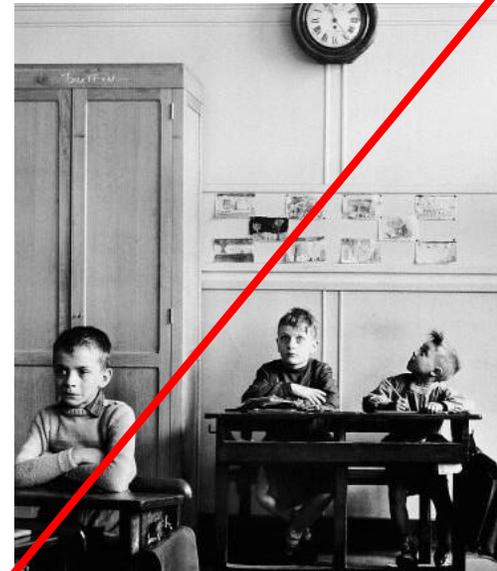


③ je ne me lasse jamais de me livrer à cette activité



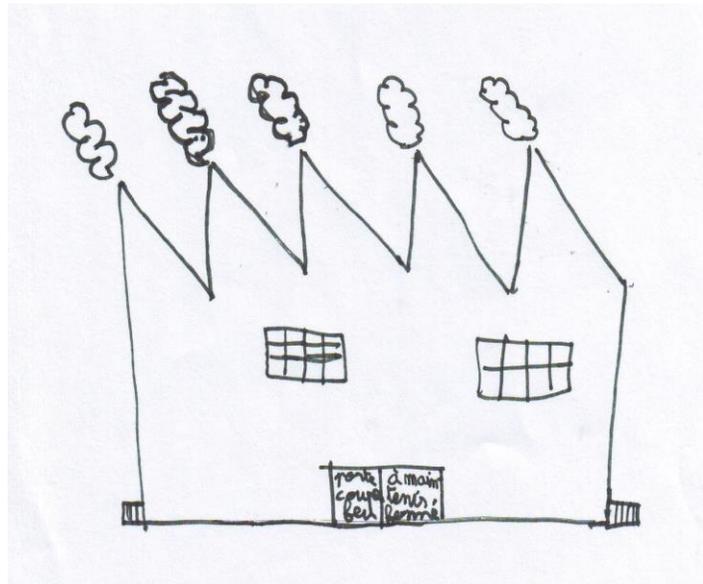
La compétence, c'est ce qu'une personne sait faire en situation

AVEC LE TALENT, À TITRE PERSONNEL, DEUX BONUS IMMÉDIATS



UN CASTING RÉUSSI, C'EST :

UNE ENTREPRISE QUI
VOUS « VA BIEN »

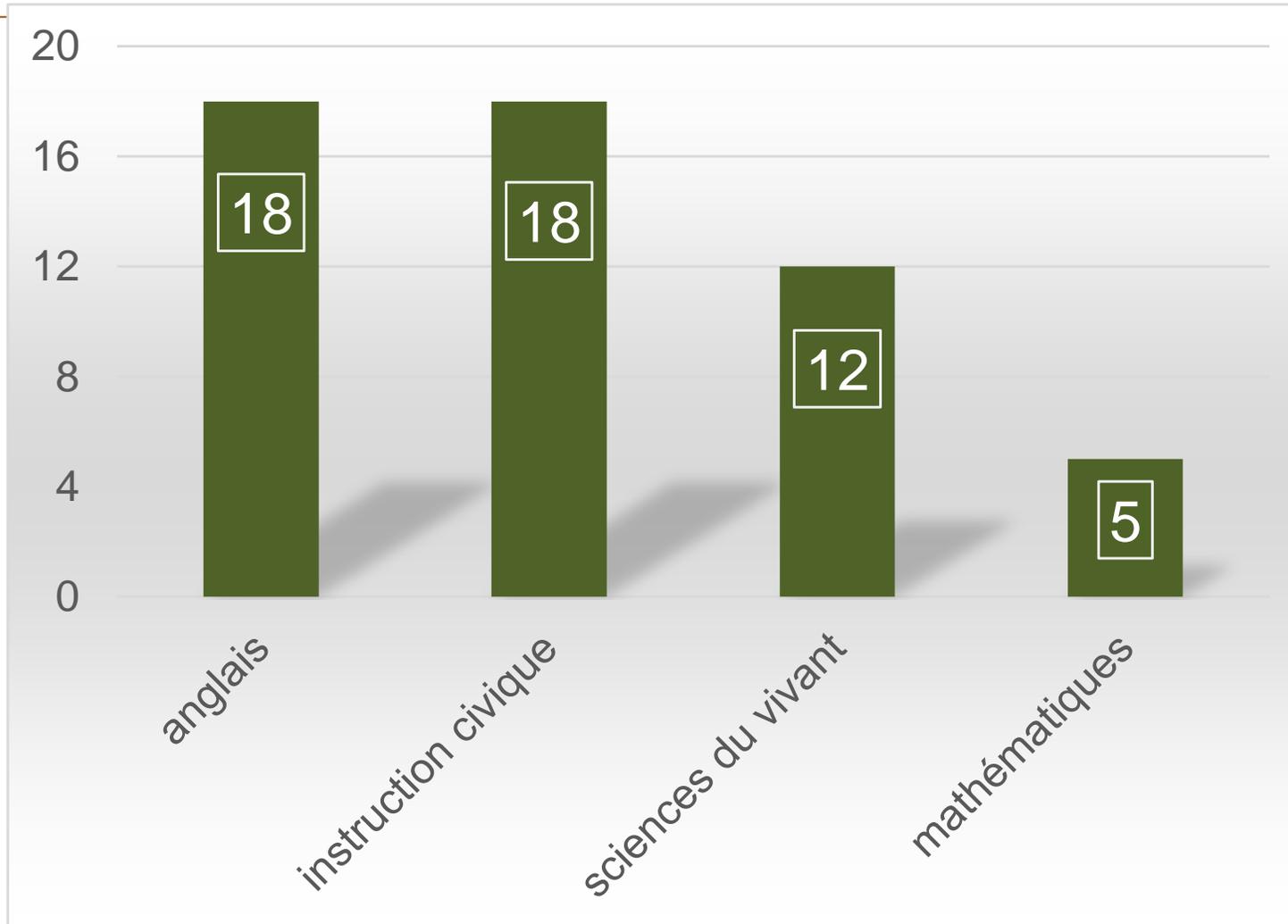


II.2

UN JOB POUR LEQUEL VOUS
ÊTES naturellement
TALENTUEUX



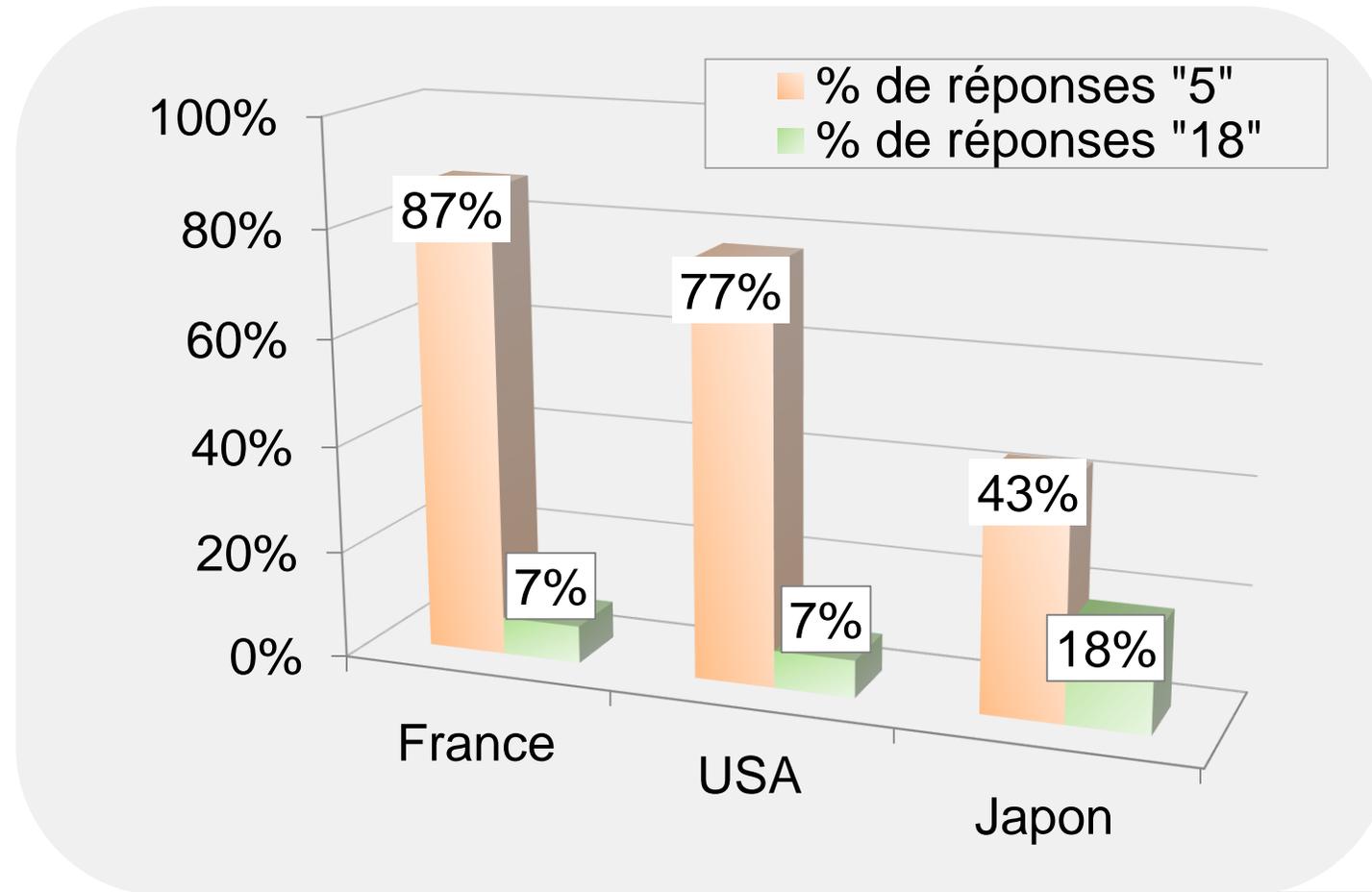
QUIZZ



Étude
Gallup

Sur quelle
note vous
focalisez-
vous ?

La norme sociale : Exceller partout !...



Tiré d'un sondage réalisé par l'institut GALLUP

UN CASTING RÉUSSI, C'EST AUSSI POUVOIR :



S'APPUYER SUR LES POINTS

FORTS

II.3

OUBLIER LES POINTS

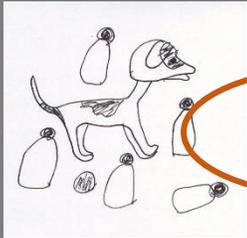
FAIBLES



II

MÉFIONS-NOUS DES ERREURS DE CASTING

UN CHIEN
DANS UN
JEU DE
QUILLES



OU

UN
POISSON
DANS L'EAU



UN ENGAGEMENT CLAIR

II.1

UNE ENTREPRISE & UN JOB QUI
VOUS VONT BIEN

II.2

DES POINTS FORTS VALORISÉS

II.3

POUR Y VOIR PLUS CLAIR : QUIZ !

Répondez le plus spontanément possible à la question :

« Parmi les 8 situations décrites, choisissez celle qui vous décrit le mieux ce que vous ressentez le plus souvent lorsque vous êtes au travail. »

Une seule réponse – notez son numéro

QUIZ

Un peu de lassitude – manque d'intérêt , bien que j'ai une réelle maîtrise de ma fonction

3

Sécurité professionnelle – je domine ma fonction, elle ne réserve plus de surprises

5

Un sentiment de recul, de détachement par rapport à ma fonction

1

Appréhension du fait de l'insuffisante maîtrise de la fonction, d'intérêt d'ailleurs moyen

8

QUIZ

Démotivation, désintérêt pour l'activité, de ce fait, je ne maîtrise pas vraiment la fonction.

6

Sentiment de confiance et de plaisir ...je maîtrise la fonction et j'en découvre encore des aspects avec plaisir.

4

Très vif intérêt pour une fonction dont je découvre chaque jour de nouveaux aspects, mais : saurai-je y faire face ?

7

Fébrilité face à une fonction que je perçois comme de grand intérêt, mais que je sais ne pas maîtriser.

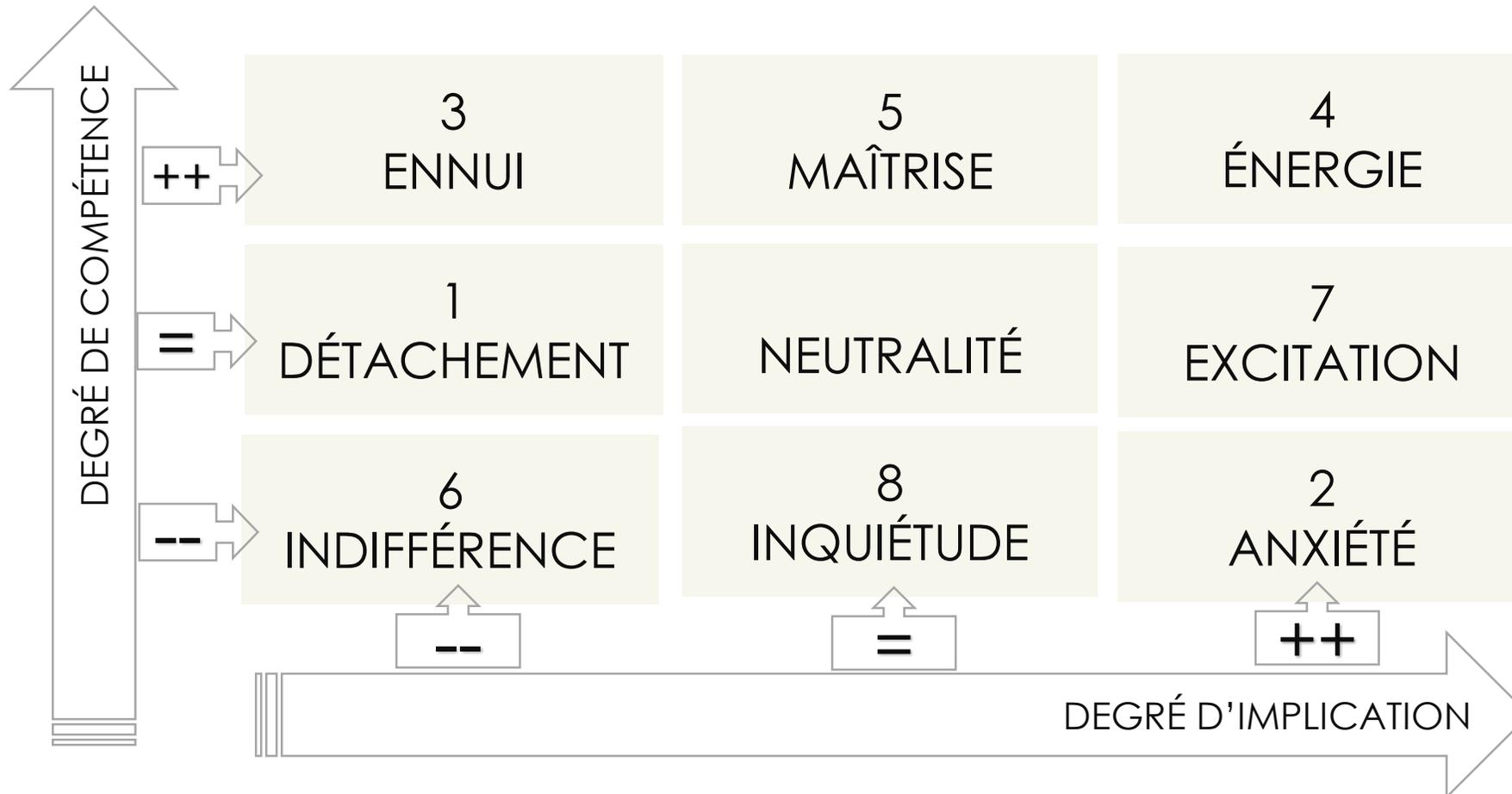
2

L'ÉMOTION QUI VOUS HABITE



Outil diagnostique construit en collaboration avec Sylvie Lainé à partir des travaux de M. CSIKSZENMIHALYI

D'OÙ CETTE ÉMOTION ?



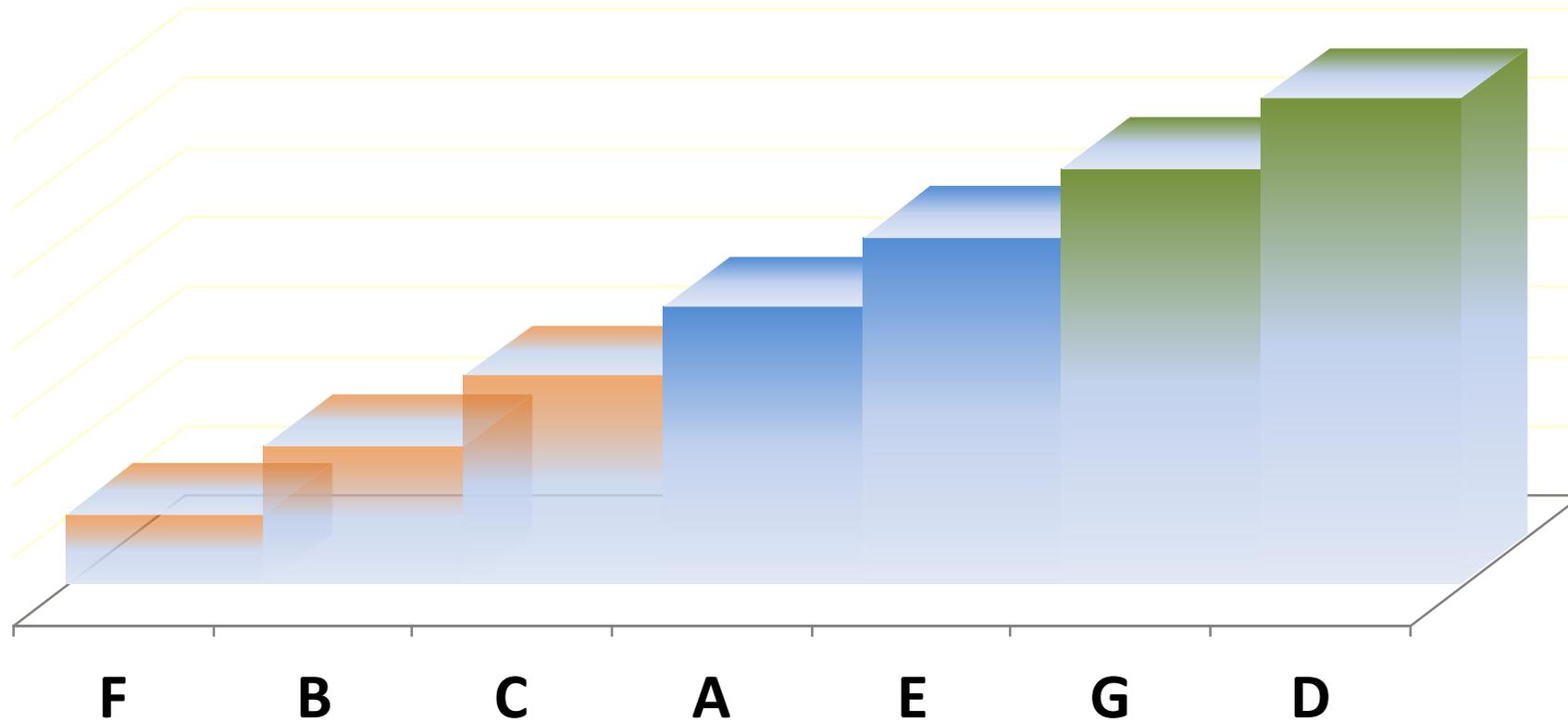
Sondage minute : où en êtes-vous de votre implication ?

Cochez, parmi les attitudes décrites ci-dessous, celle qui est la plus proche de l'esprit dans lequel vous travaillez

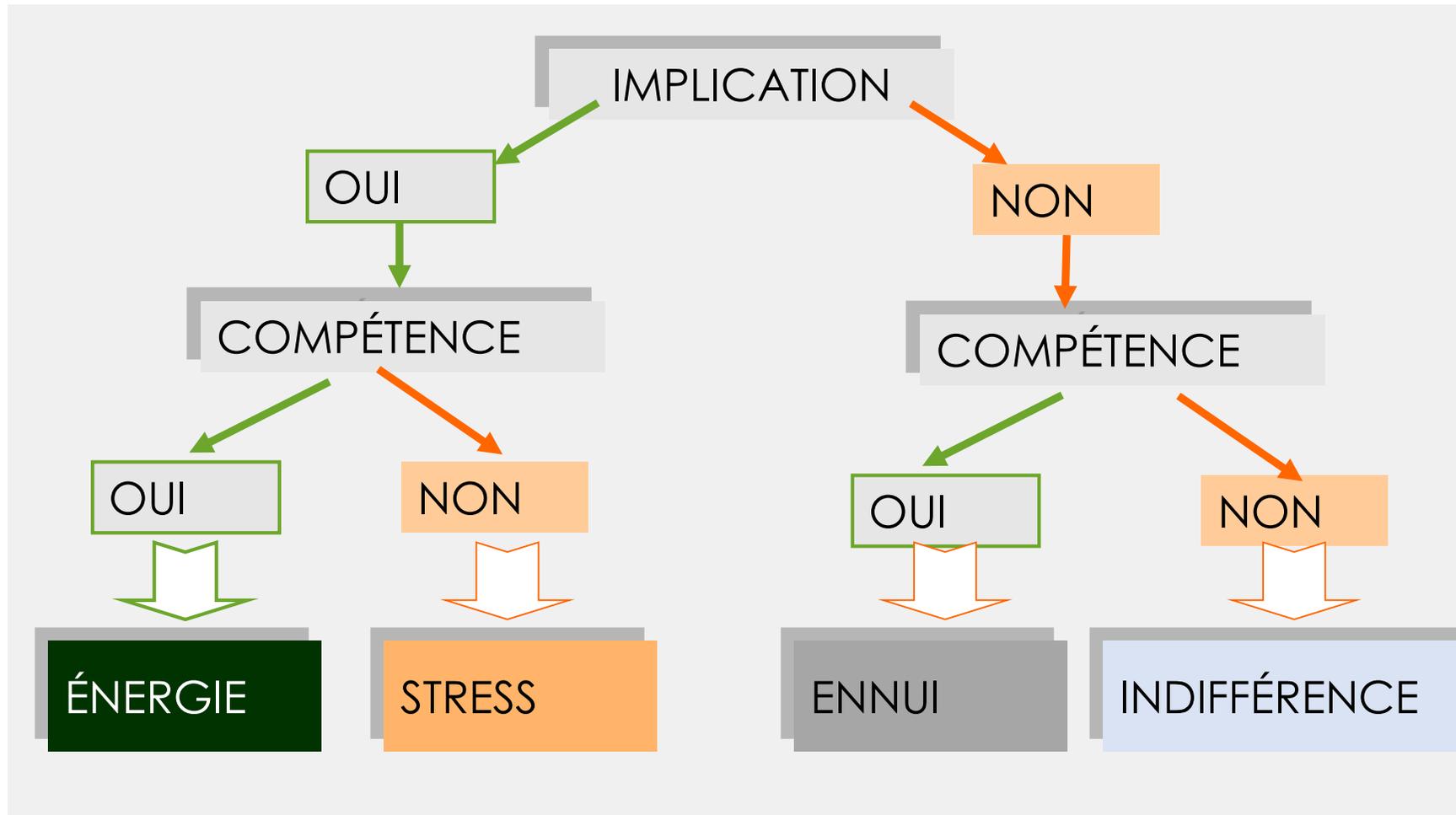
-
- A** Je fais ce qui m'est demandé.
 - B** Je ne vois pas l'intérêt de ce qui m'est demandé ; je ne m'y conforme pas obligatoirement ; on ne peut pas me forcer.
 - C** Je ne vois pas l'intérêt de ce qui m'est demandé ; je le fais tout en exprimant mes réserves.
 - D** Je souhaite que les projets de l'entreprise réussissent et agis dans ce sens au maximum, quitte à devoir adapter les règles
 - E** Je travaille dans le strict respect des règles existantes et fais de mon mieux.
 - F** Je m'intéresse surtout à l'heure de la débauche
 - G** Je souhaite que les projets de l'entreprise réussissent et agis dans l'esprit des règles existantes.
-

SONDAGE MINUTE

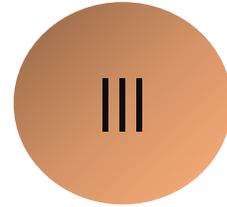
Réponses classées par ordre croissant d'implication



S'INQUIÉTER EN 1^{ER} LIEU DE L'IMPLICATION



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE !



ACTE III

LA QUALITÉ DE VIE AU QUOTIDIEN

LA QVT AU QUOTIDIEN

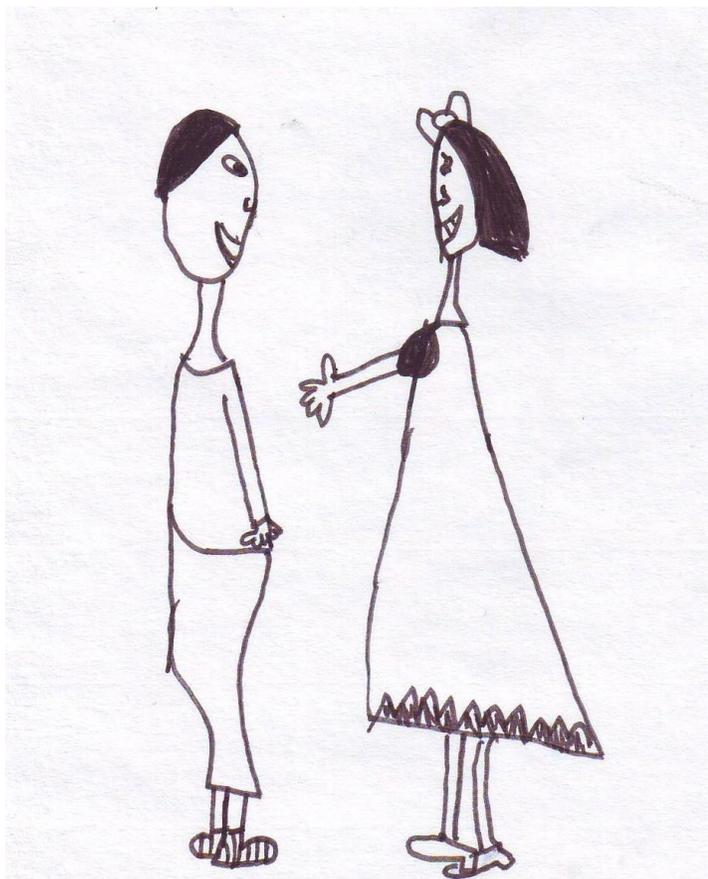
DEUX POTIONS MAGIQUES

- ➔ Faire de son regard un allié
- ➔ Prendre appui sur la dynamique des interactions



III.1

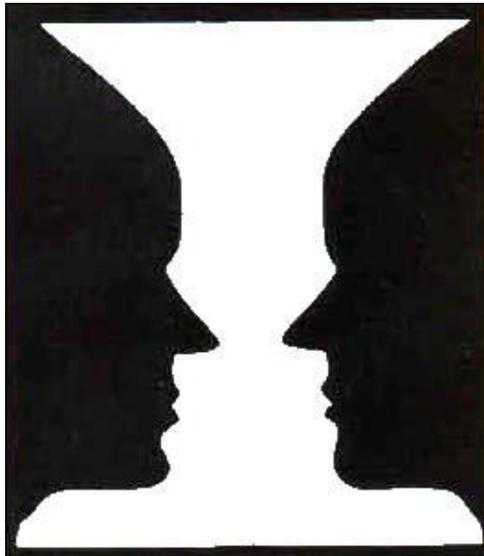
FAIRE DE SON REGARD UN ALLIÉ



Par Chimène et Alma



MISE EN GARDE EN FORME DE QUIZZ



Que voyez-vous ?



Que voyez-vous ?

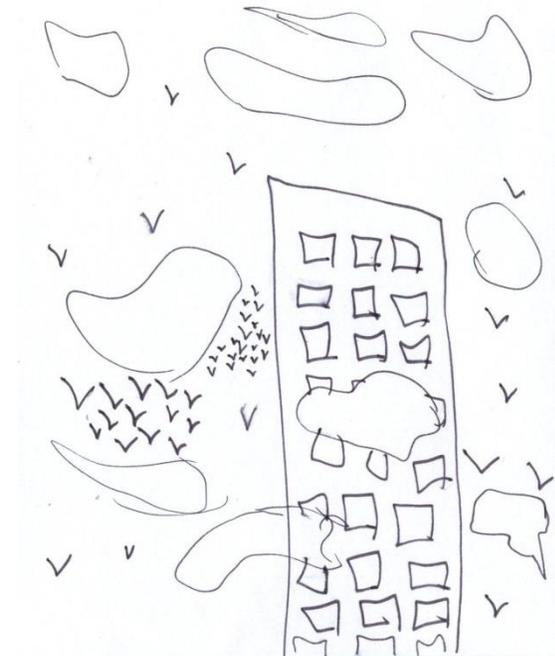


Que voyez-vous ?

III.2 Prendre de la hauteur pour S'APPUYER SUR L'INTERDÉPENDANCE

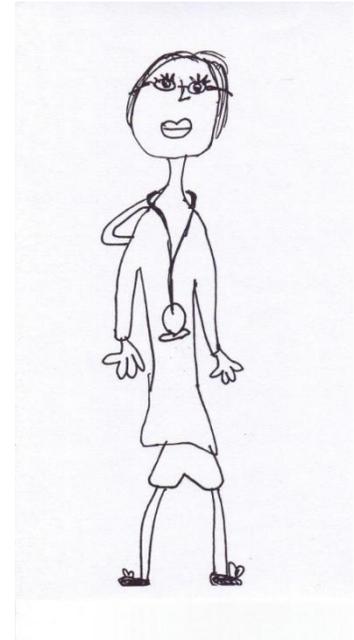
POUR EN FAIRE LE MEILLEUR

PLUTÔT QUE LE PIRE !



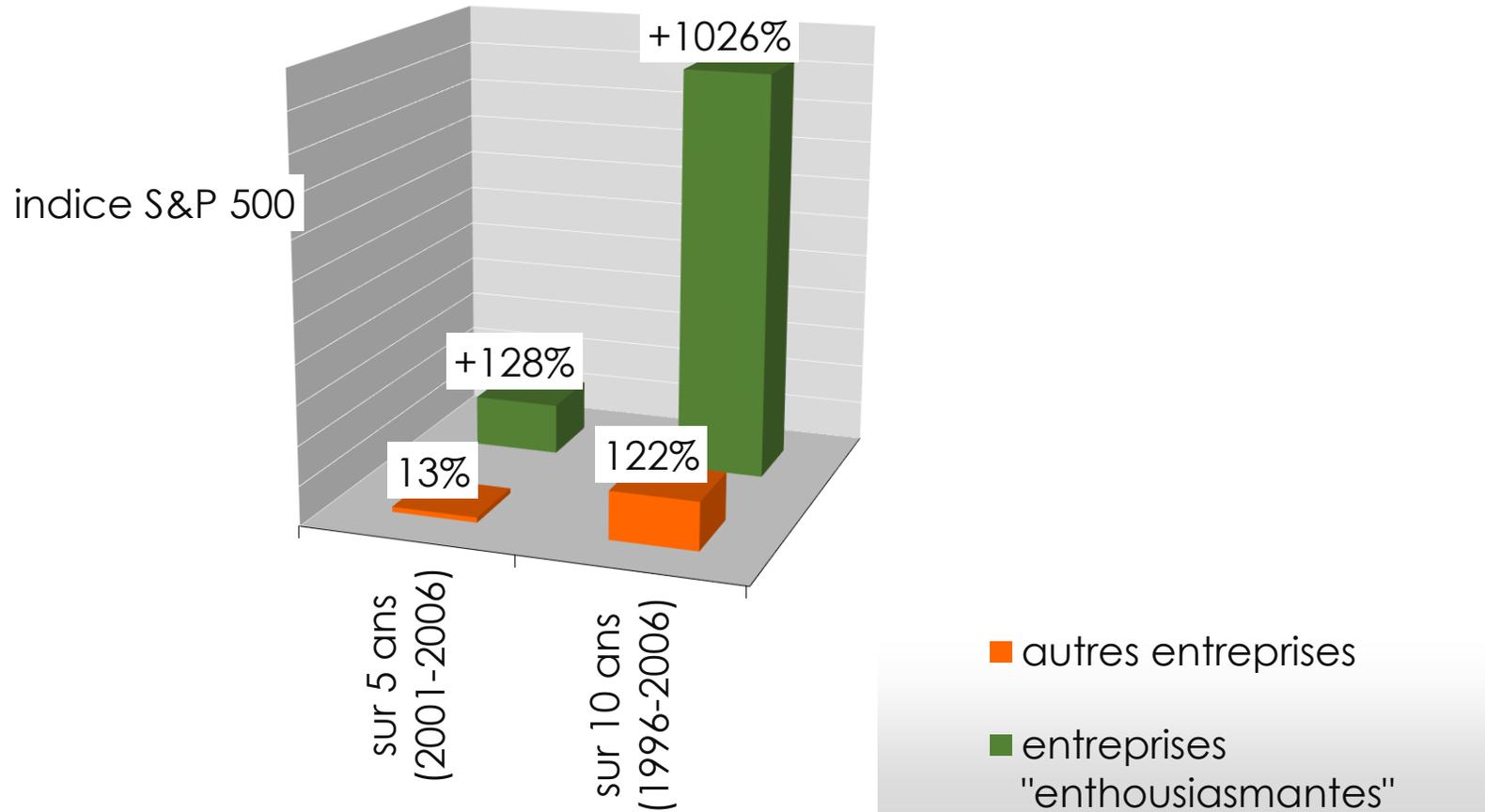
QUIZZ

Vous êtes au volant d'une voiture de sport, avancez à faible vitesse et croisez une station de bus. Trois personnes attendent :



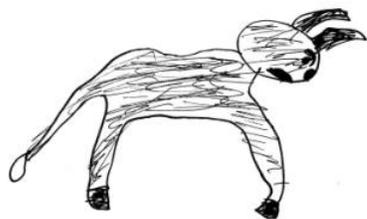
Seulement, voilà : comme toutes les voitures de sport, votre voiture ne comporte qu'une seule place côté passager. Quel sera l'heureux élu ?

VRAI AUSSI EN ENTREPRISE



III.1.b

OSEZ LA BIENVEILLANCE !

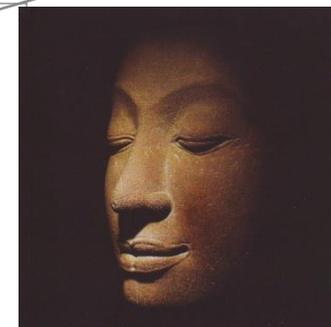


NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE

NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE



Et LA VIE PREND LA FORME DE
NOTRE REGARD



III.1.C

CULTIVEZ LES PENSÉES POSITIVES



Du « OUI, ~~MAIS~~ »

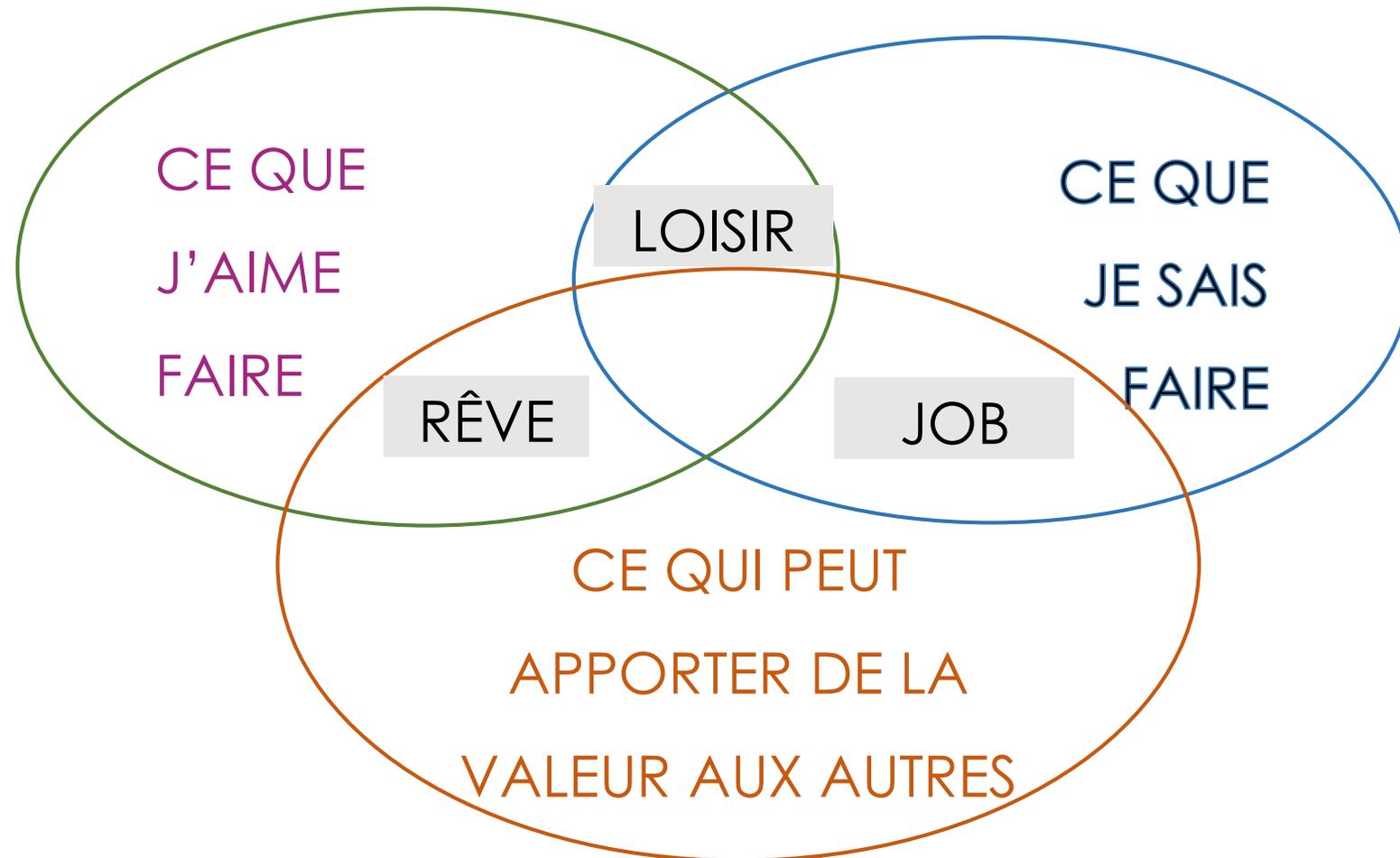
au

« OUI, ET »



EN GUISE DE CONCLUSION

TALENT, COMPÉTENCE & PRINCIPE DE RÉALITÉ



ET SI LES TROIS UNIVERS SE REJOIGNAIENT ?

