



Préventica

PARIS

Pte de Versailles • 21 > 23 MAI 2019

CONFÉRENCES / EXPOSITION / EXPERTS / RETOURS D'EXPÉRIENCE / ATELIERS DÉMOS

SANTÉ / SÉCURITÉ
AU TRAVAIL

QUI JE
SUIS ?





PLUTÔT PRÉVENIR



QUE GUÉRIR



LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
ÇA SE CULTIVE !

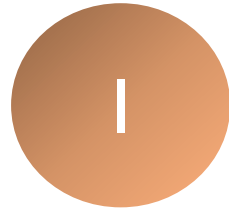
UN PARCOURS EN TROIS TEMPS

ACTE I
Faire la paix
avec soi

ACTE II
Faire de son travail
un allié

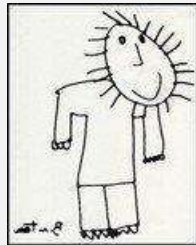
ACTE III
Parier sur
l'interdépendance





ACTE I. FAIRE LA PAIX AVEC SOI

I 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



AVOIR CONSCIENCE DE SES BESOINS

SONDAGE MINUTE

Vous vivez 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

- Vous cherchez par tous les moyens comment y échapper

C

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

I.1.a

TEMPS 1 : ÊTRE AVERTI !

Agressivité



COLÈRE

Fuite



PEUR

Repli sur soi

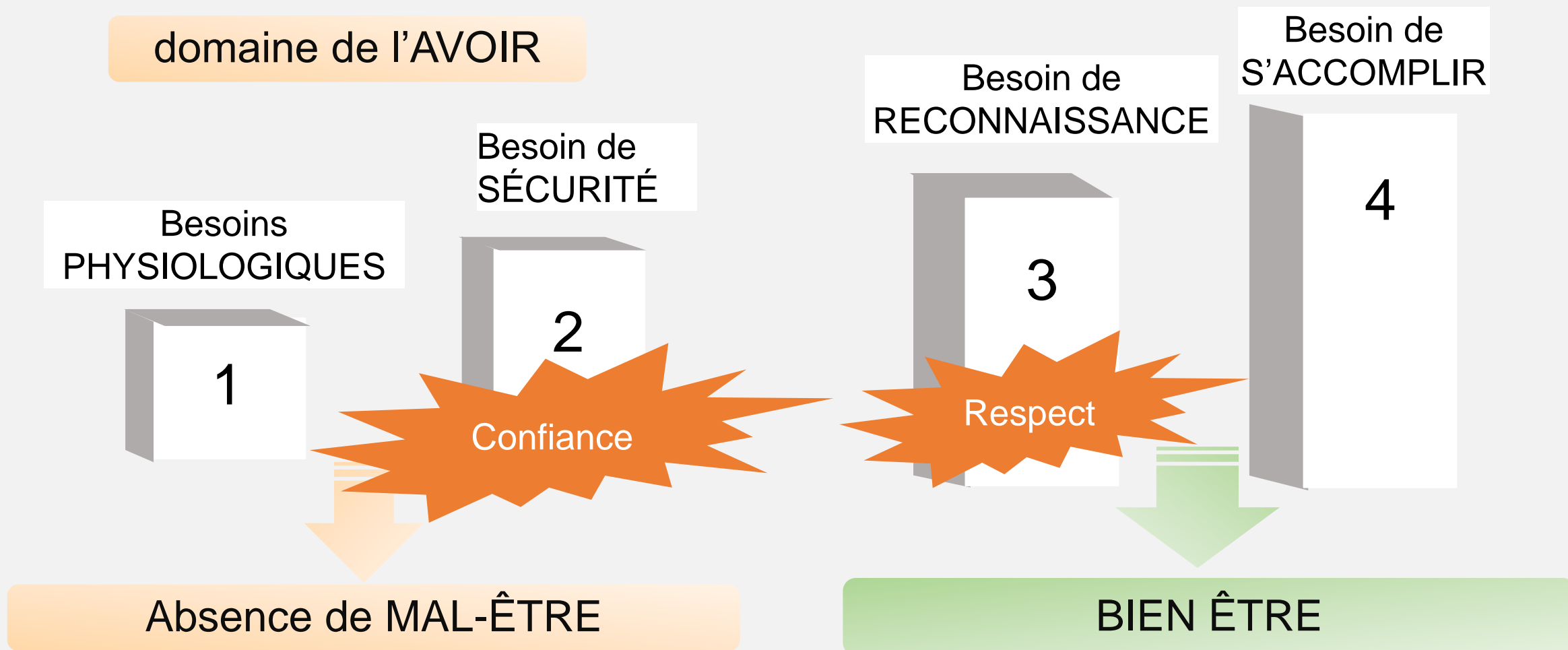


TRISTESSE



JOIE

TEMPS 2 : IDENTIFIER LE BESOIN NON SATISFAIT



I.1.c

TEMPS 3 : Y REMÉDIER



REPRENDRE

SA VIE

EN MAINS

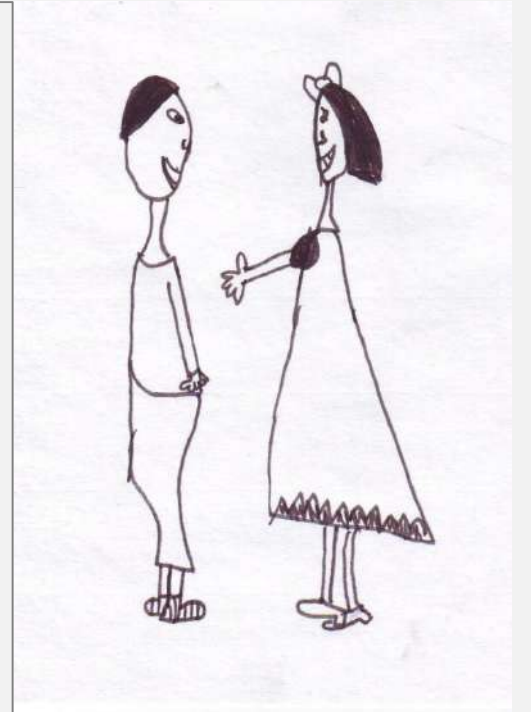
II

FAIRE DE SON

REGARD

UN ALLIÉ

III



1.2

SE FAIRE CONFIANCE

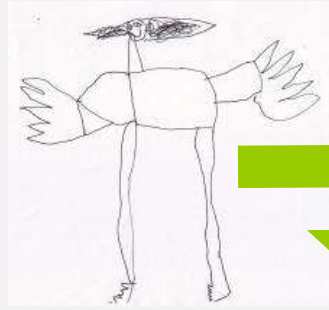


Vers qui allez-vous
spontanément?



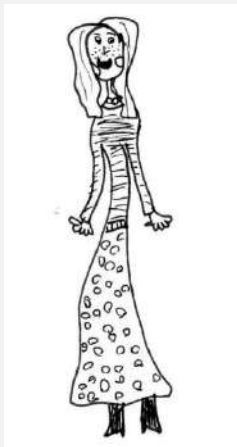
SE FAIRE CONFIANCE ?

ÇA CHANGE TOUT !



LA CONFIANCE EN
SOI AMÈNE À VOIR

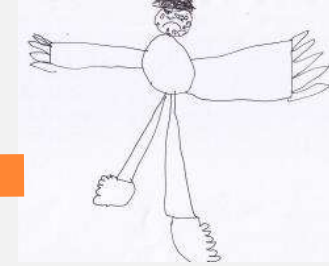
Les OPPORTUNITÉS



CRÉATIVE

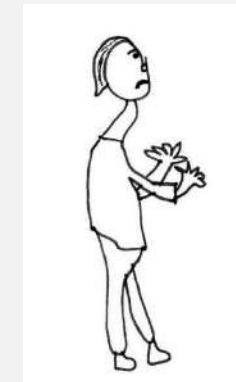
d'où une
TENSION

INHIBITRICE



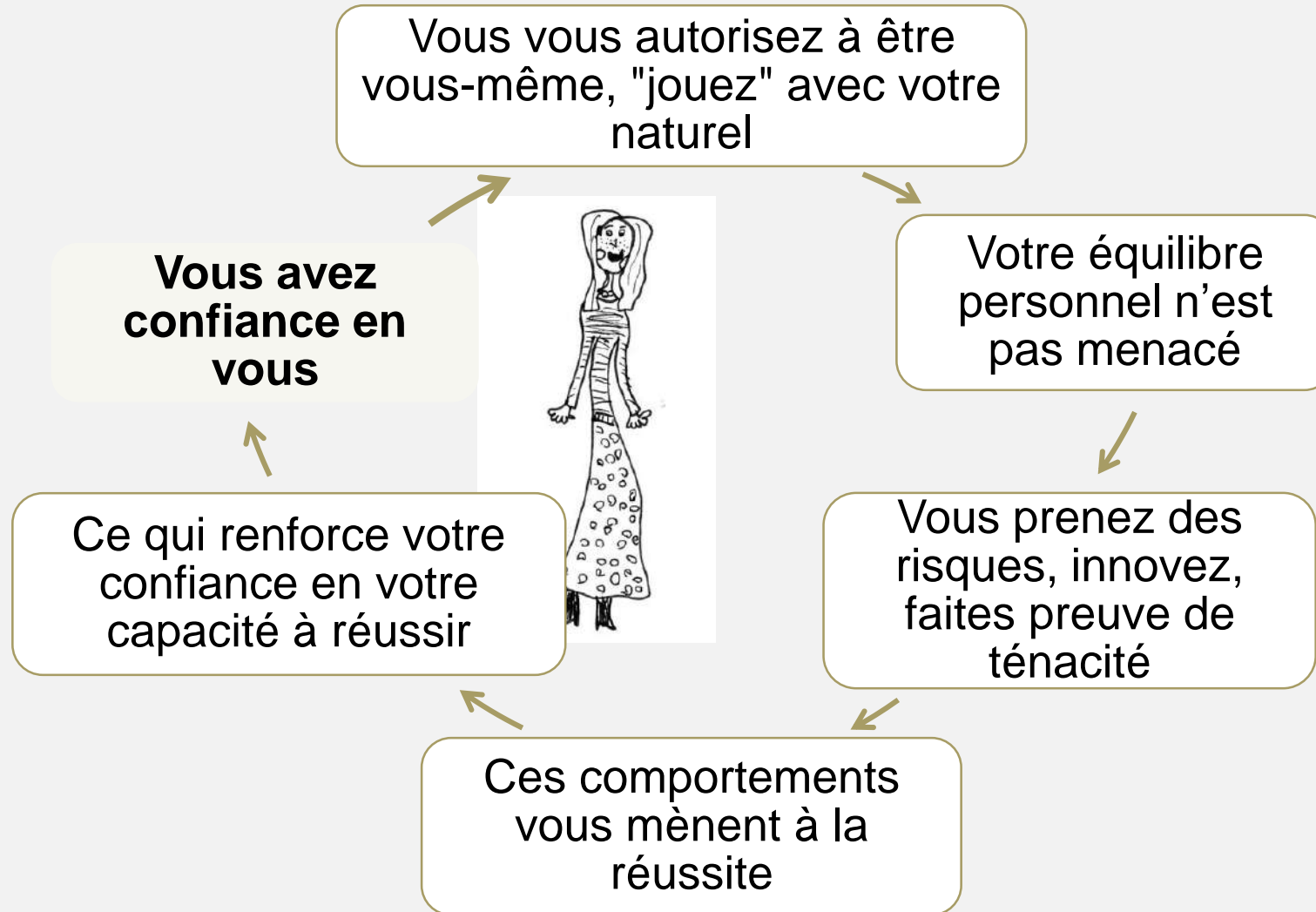
L'ABSENCE DE
CONFIANCE EN SOI
AMÈNE À VOIR

Les MENACES



Un cercle vertueux

« Se faire
confiance »



LA RECETTE ?



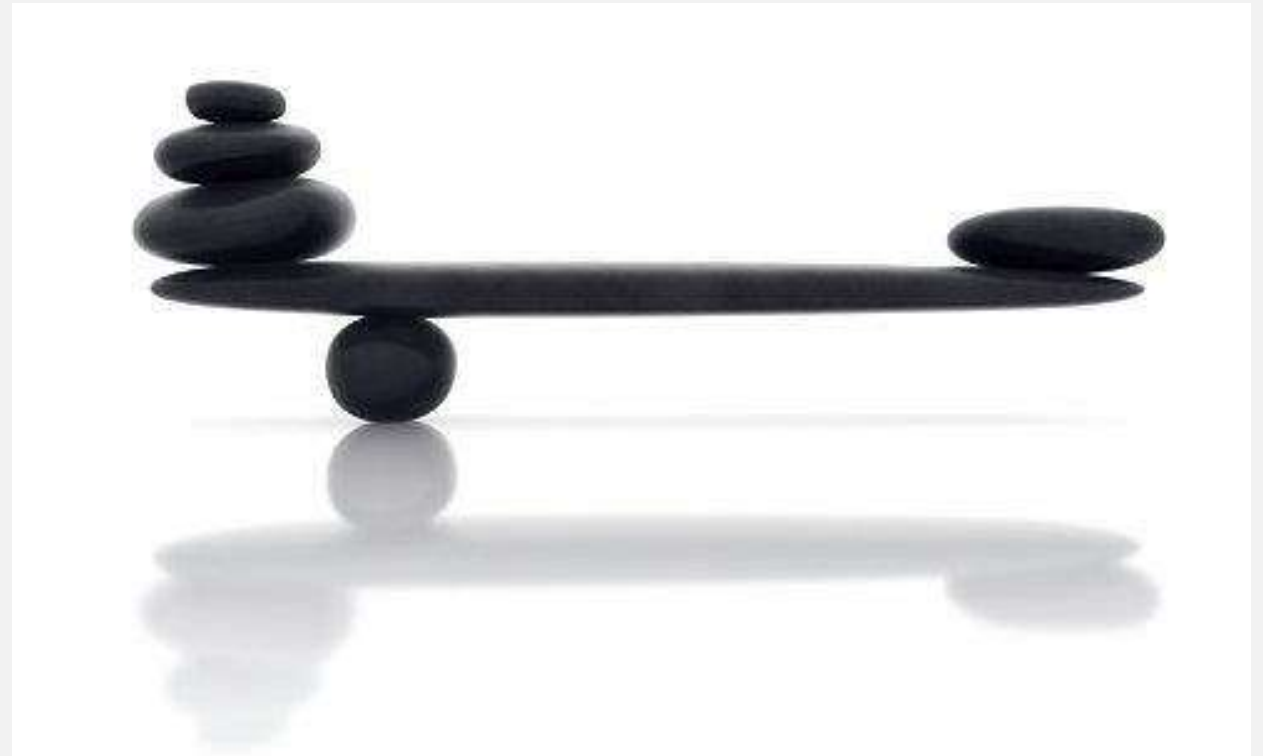
Préférer
« QUI JE SUIS
VRAIMENT »



à « QUI je
crois
DEVOIR
ÊTRE »

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 ...

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

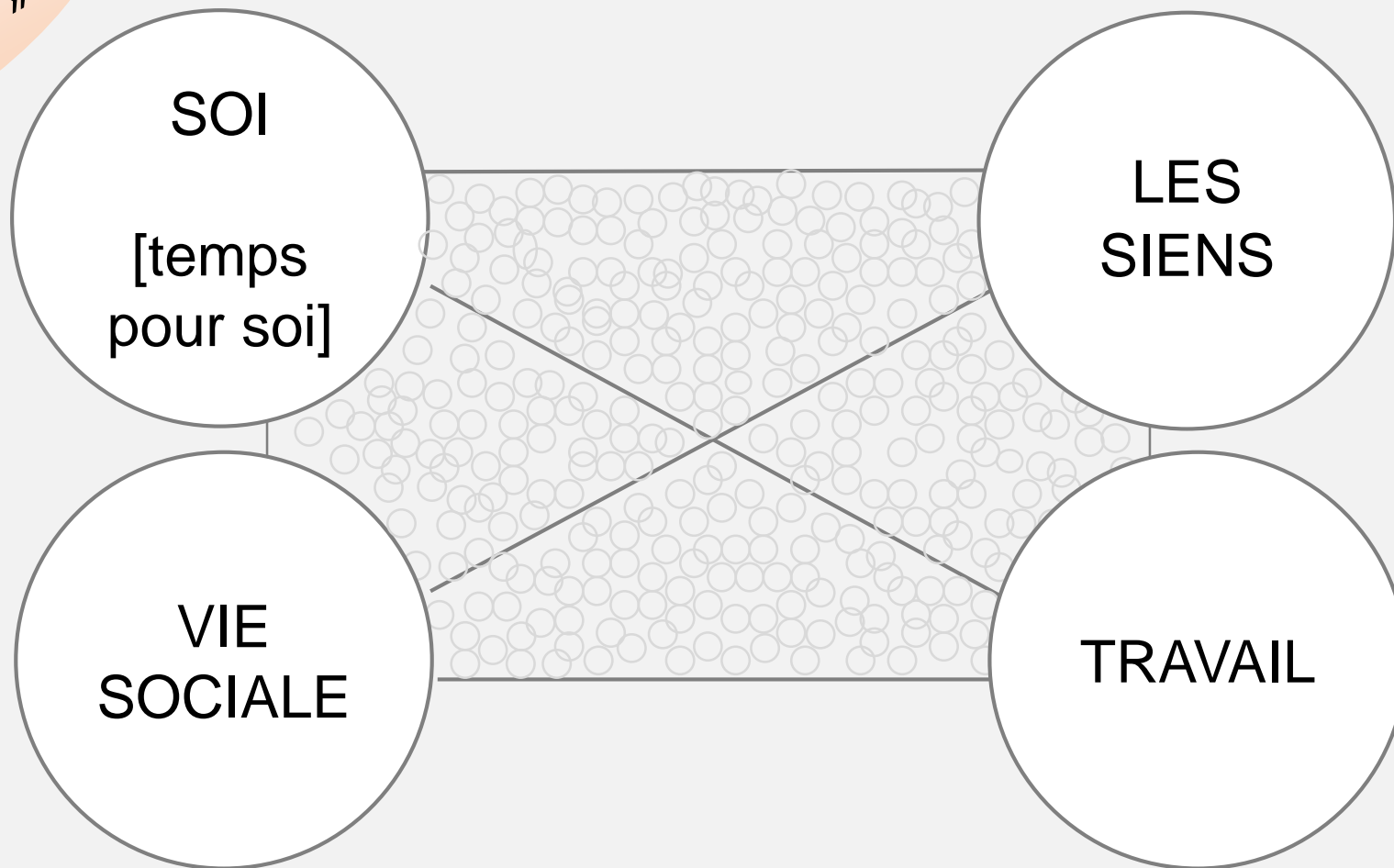
2. DÉPEND L'ÉQUILIBRE
FAMILIAL

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 ?



FAIRE LA PAIX AVEC SOI

1.1



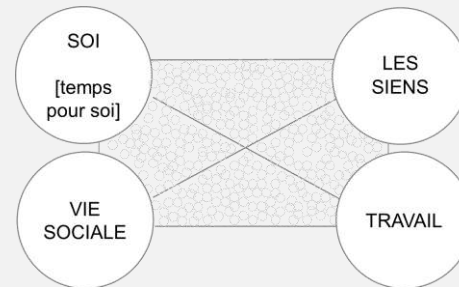
AVOIR CONSCIENCE
DE SES BESOINS

1.2



SE FAIRE CONFIANCE

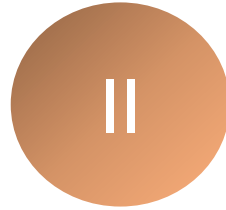
1.3



VEILLER À SON
ÉQUILIBRE DE VIE

LE TRAVAIL D'UNE VIE !





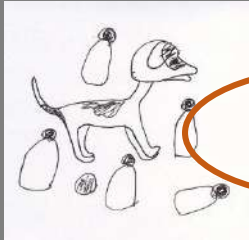
ACTE II

FAIRE DE SON TRAVAIL UN ALLIÉ

II

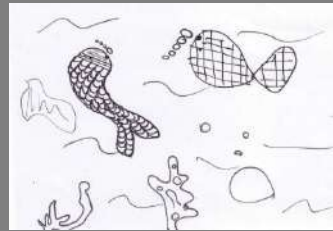
MÉFIONS-NOUS DES ERREURS DE CASTING

UN CHIEN
DANS UN
JEU DE
QUILLES



OU

UN
POISSON
DANS L'EAU



UN ENGAGEMENT CLAIR

II.1

UNE ENTREPRISE QUI VOUS
VONT BIEN

II.2

UN JOB VALORISANT VOS
POINTS FORTS

II.3

II.1

Le bien-être au travail démarre par la transparence



► CÔTÉ
ENTREPRISE

EN JEU
la
confiance



► CÔTÉ CANDIDAT

confiance

➔ CÔTÉ
ENTREPRISE

Great
Place
To
Work.®

For
everything
!

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*

▶ *UN CANDIDAT LOGISTICIEN, VENANT DE LA GRANDE DISTRIBUTION
ALIMENTAIRE NON DISCOUNT, RESPONSABLE DE 20 PERSONNES*

VOUS RETENEZ

OU

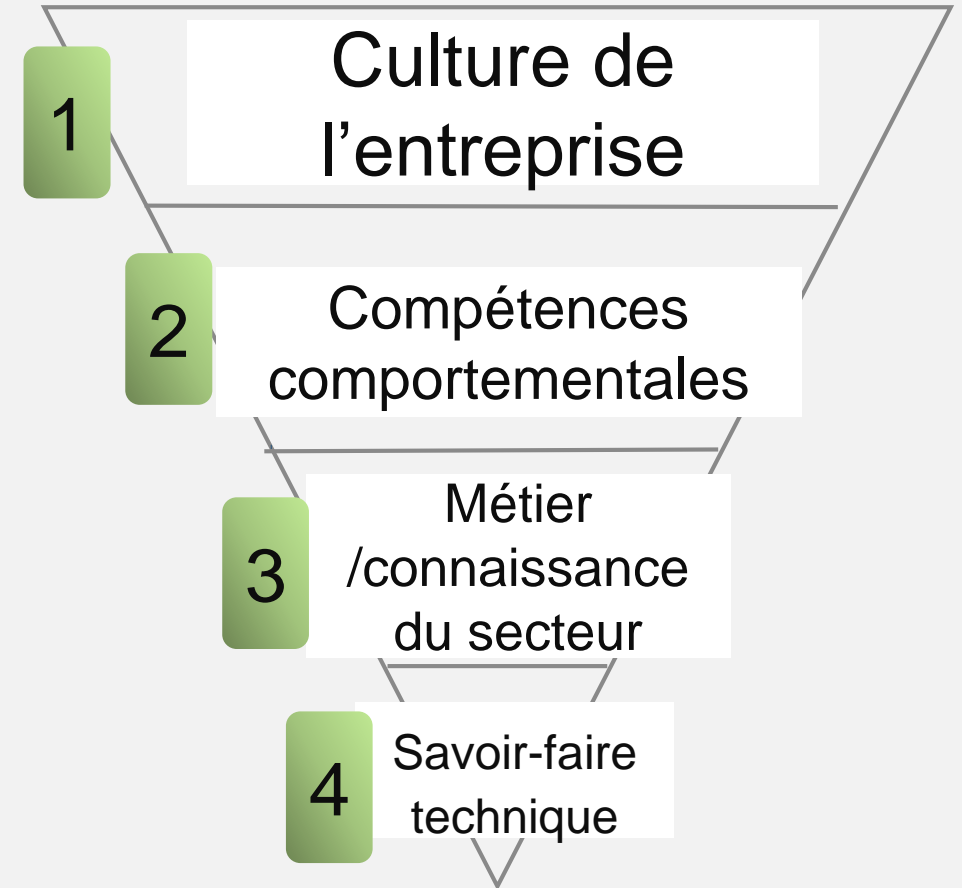
▶ *UN CANDIDAT COMPTABLE (MAIS RÊVANT DE LOGISTIQUE), VENANT DU
MONDE DU DISCOUNT (TÉLÉPHONIE), RESPONSABLE DE 120 PERSONNES*

L'ORDRE SOUVENT ADOPTÉ

II.2

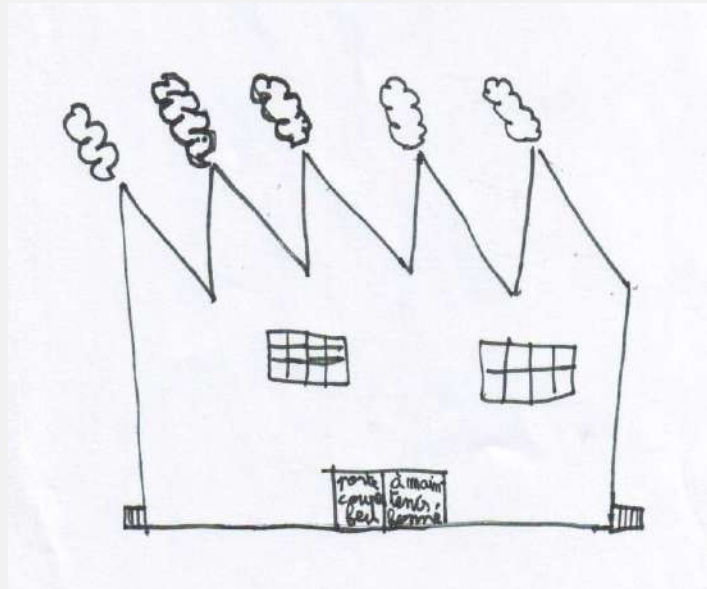


L'ORDRE « JUSTE »



UN CASTING RÉUSSI, C'EST :

UNE ENTREPRISE QUI
VOUS « VA BIEN »

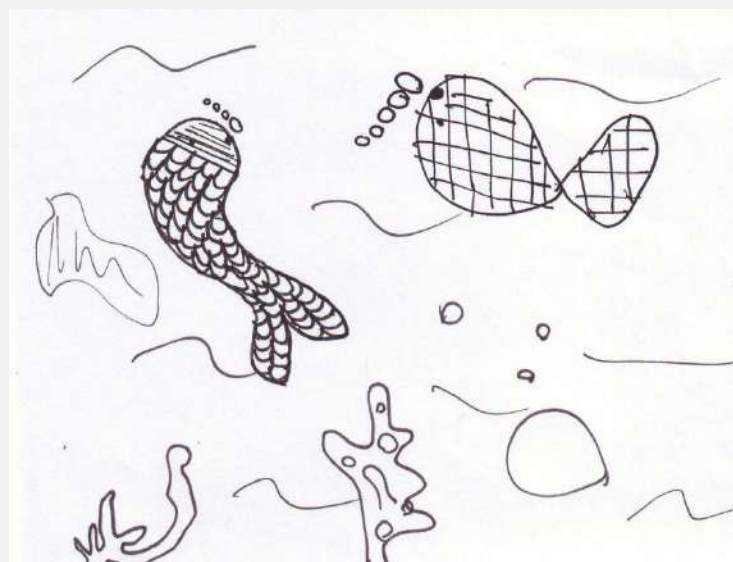
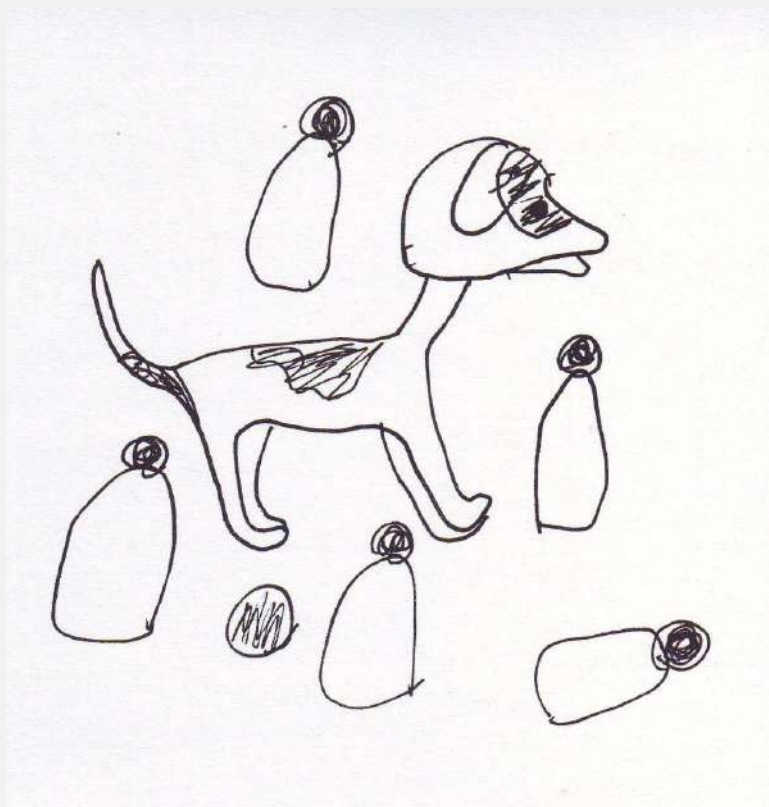


UN JOB POUR LEQUEL
VOUS ÊTES FAIT



II.2.1

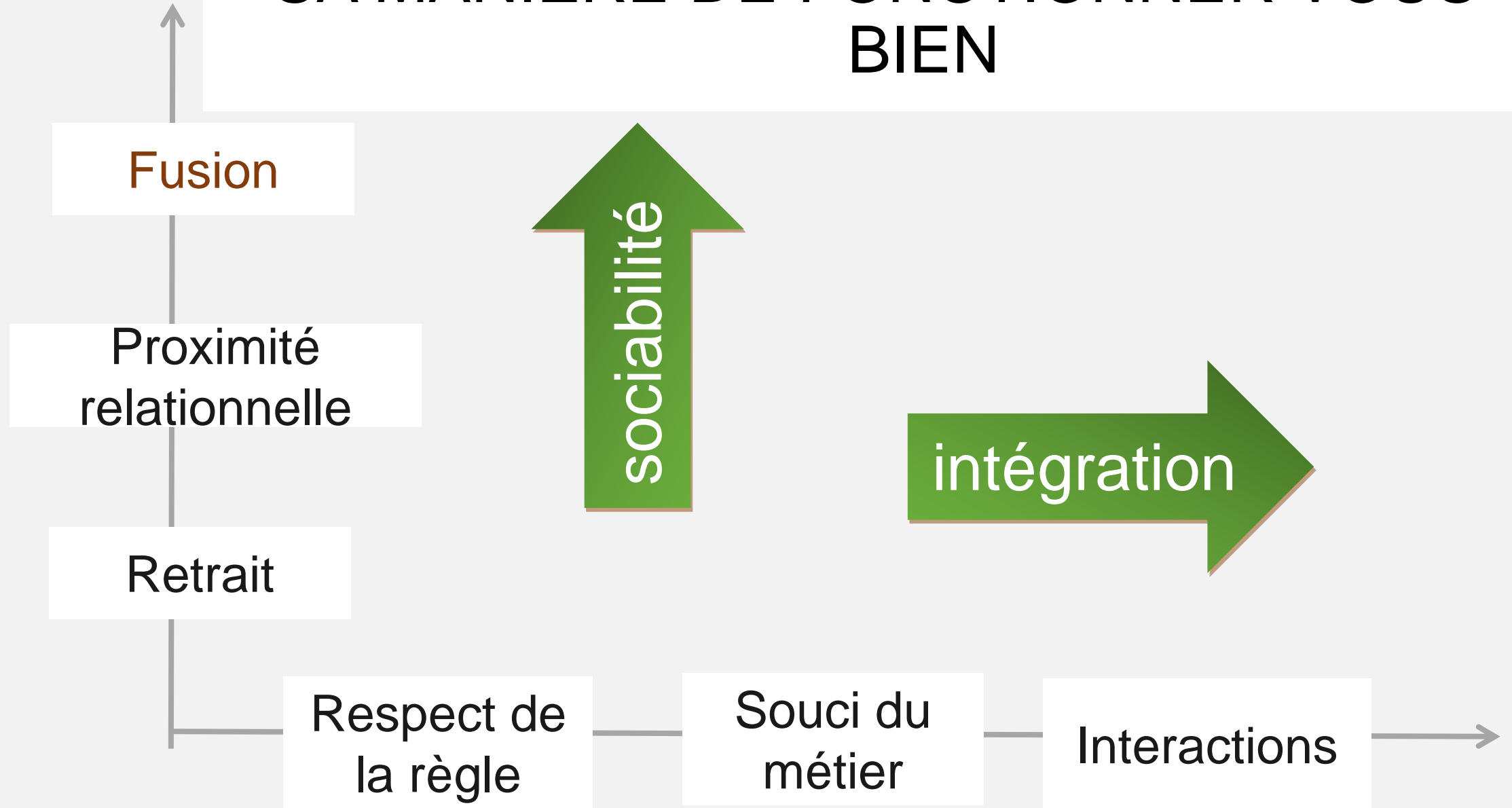
UNE ENTREPRISE QUI VOUS VA BIEN



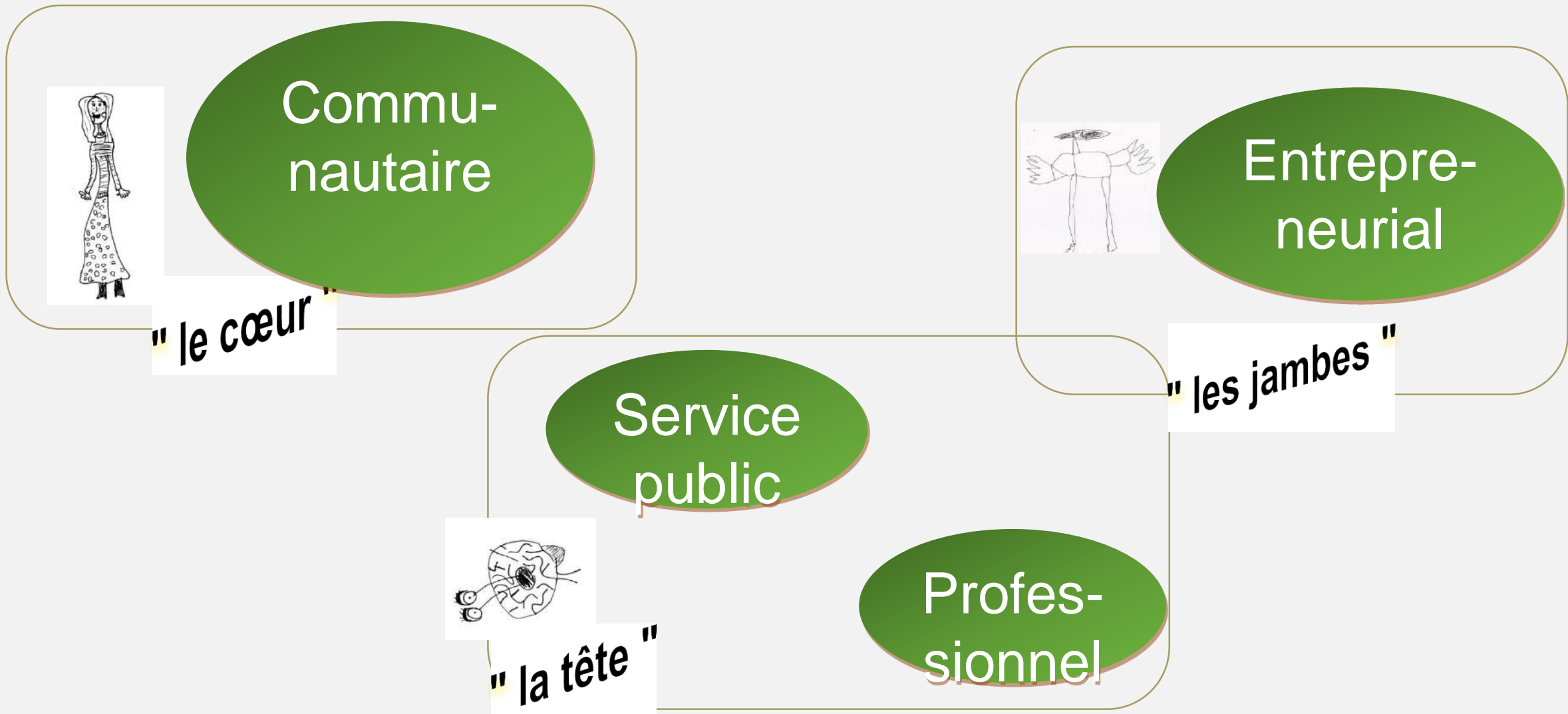
SA MISSION A DU SENS POUR VOUS



SA MANIÈRE DE FONCTIONNER VOUS VA BIEN



TROIS GRANDS MODÈLES d'ENTREPRISE



SONDAGE MINUTE

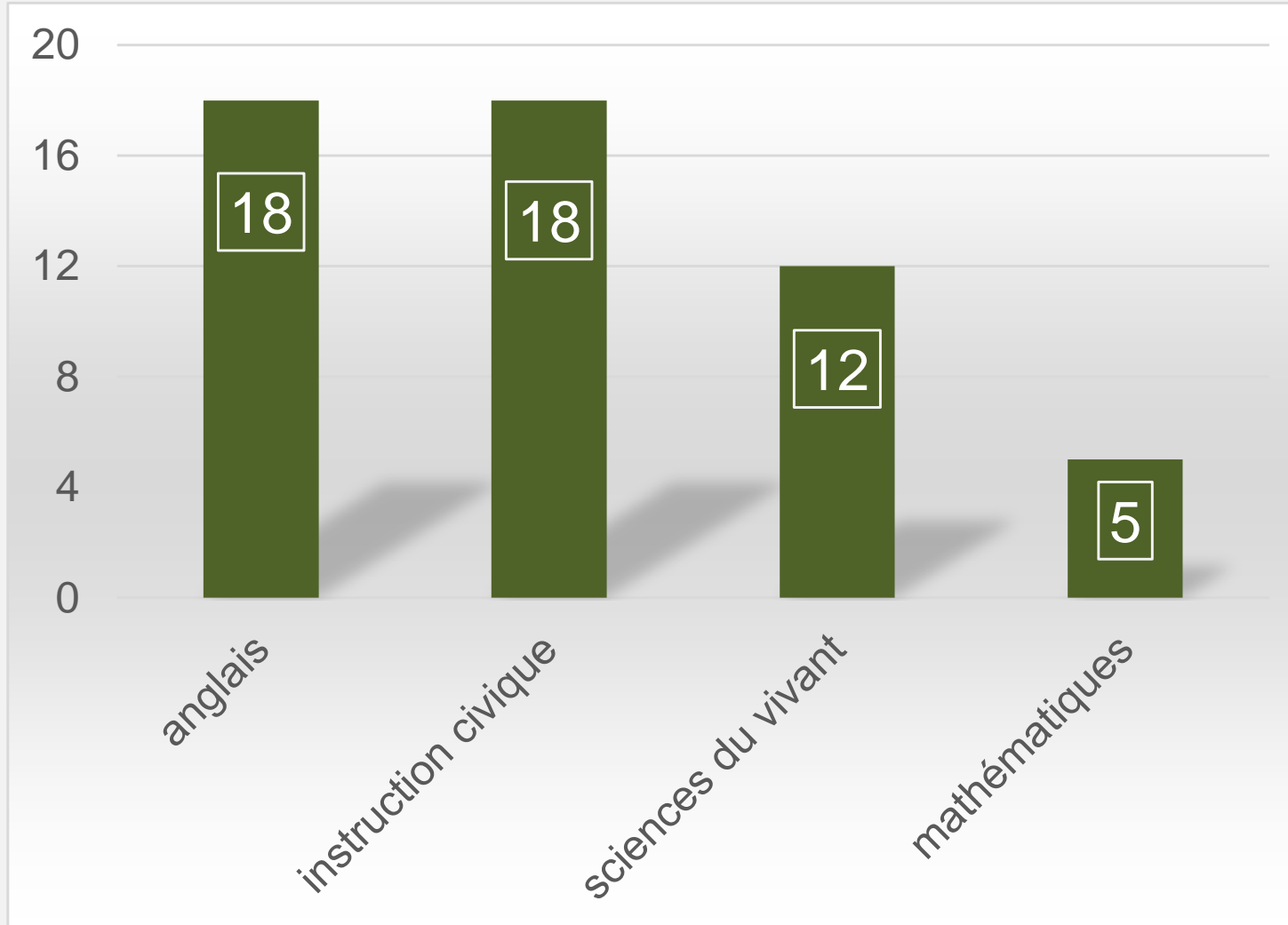
À titre personnel, votre préférence va :

- À la tête ? (service public et professionnel),
- au « cœur » ? (communautaire)
- ou aux jambes ? (entrepreneurial)

11.2.2

UN CASTING RÉUSSI, C'EST AUSSI JOB QUI VOUS VA BIEN

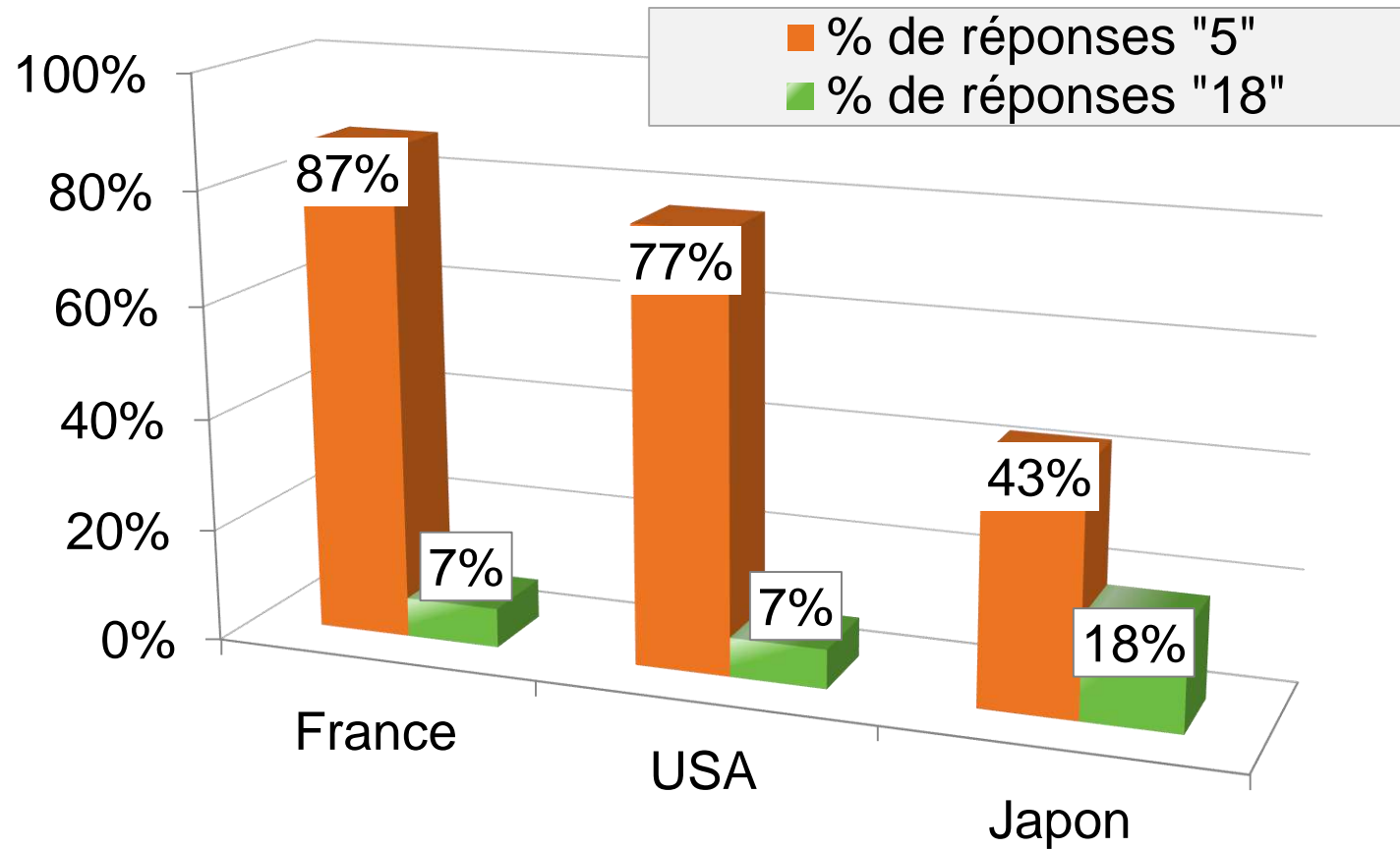
QUIZ !



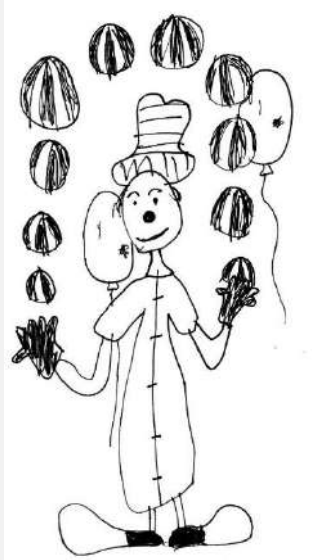
Sur quelle
note vous
focalisez-
vous ?

Tiré d'un sondage réalisé par l'institut GALLUP

La norme sociale : Exceller partout !...



UN JOB QUI VOUS VA BIEN C'EST POUVOIR



S'APPUYER SUR SES
POINTS FORTS

OUBLIER SES
POINTS FAIBLES



TALENTS versus COMPÉTENCES ?



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



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

AVEC LE TALENT, À TITRE PERSONNEL, DEUX BONUS IMMÉDIATS





III

ACTE III

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN, C'EST
POSSIBLE !

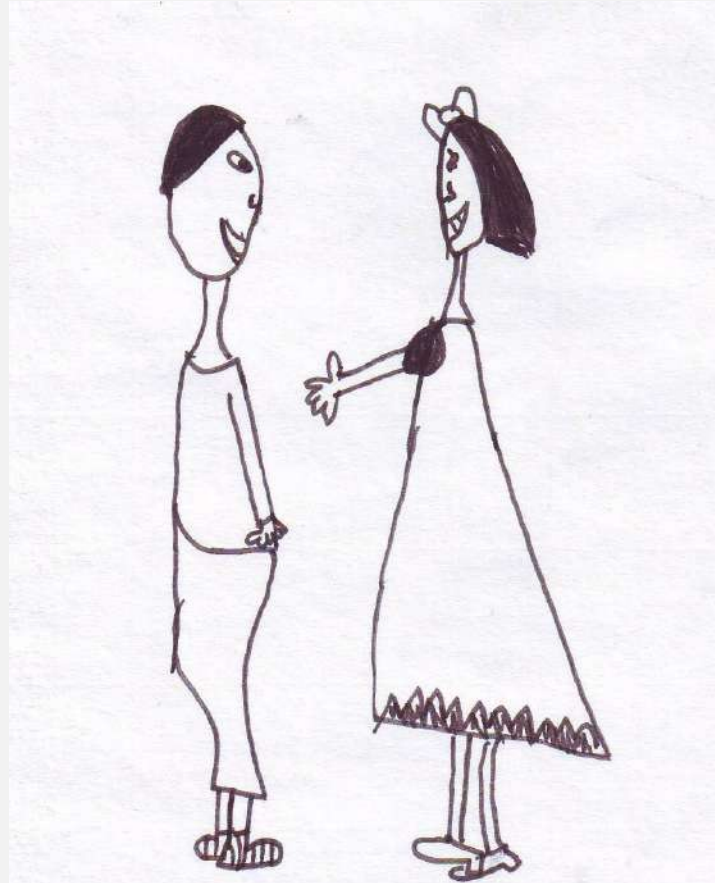
DEUX POTIONS MAGIQUES

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



III.1

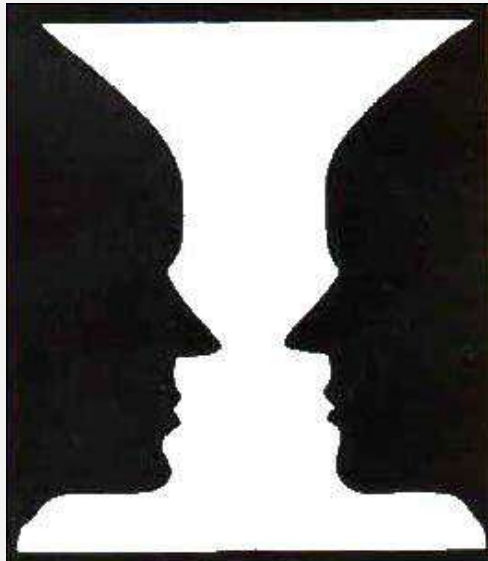
FAIRE DE SON REGARD UN ALLIÉ



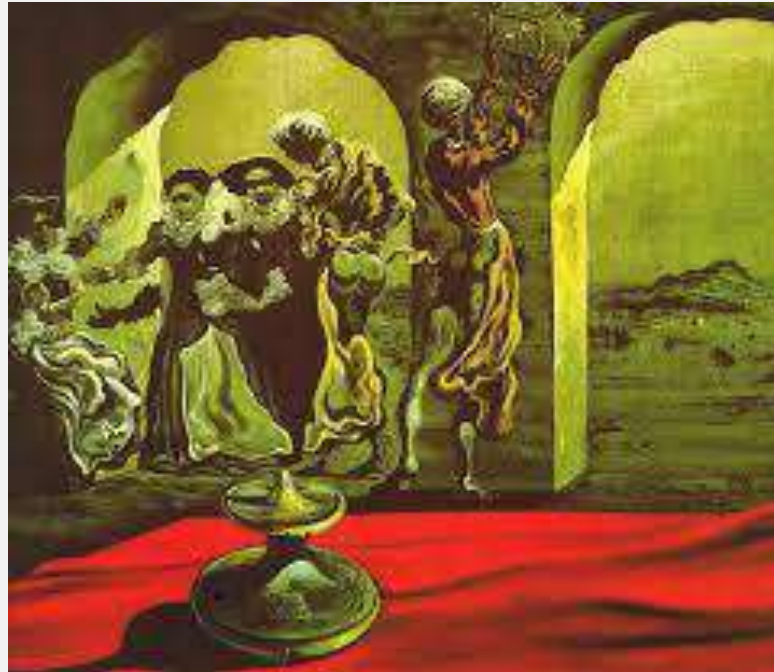
Par Chimène et Alma



MISE EN GARDE EN FORME DE QUIZZ



Que voyez-vous ?



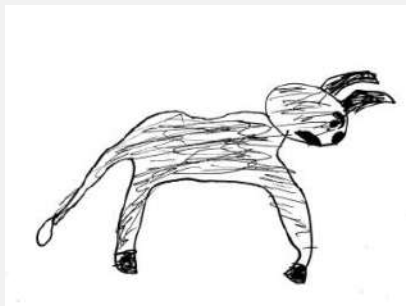
Que voyez-vous ?



Que voyez-vous ?

III.1.b

OSEZ LA BIENVEILLANCE !

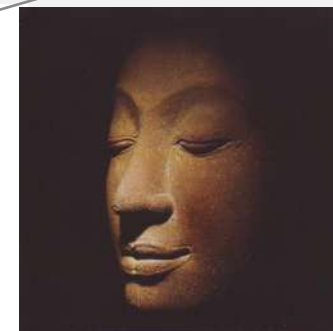


NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE

NOUS
ADOPTONS
CETTE
ATTITUDE

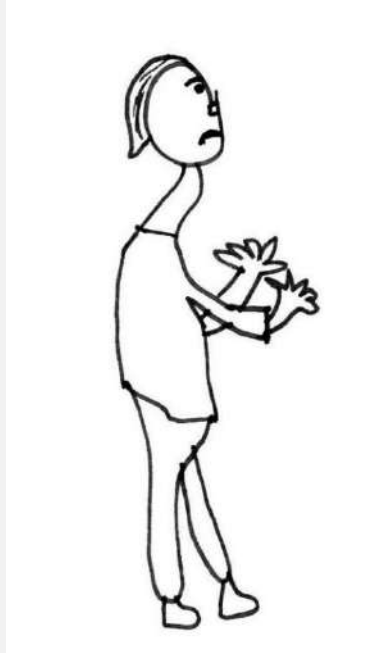


Et LA VIE PREND LA FORME
DE NOTRE REGARD



III.1.c

CULTIVEZ LES PENSÉES POSITIVES



Du « OUI, ~~MAIS~~ »

au

« OUI, ET »





Prendre de la hauteur pour S'APPUYER SUR L'INTERDÉPENDANCE

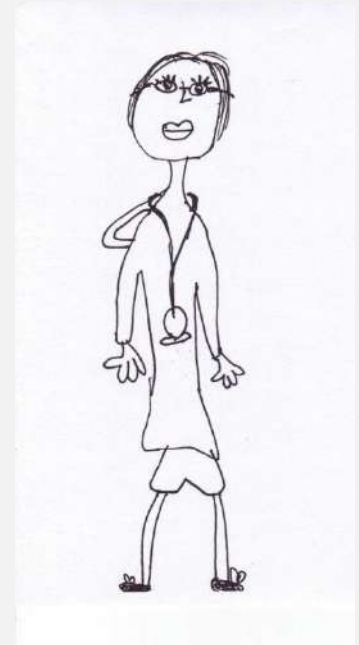
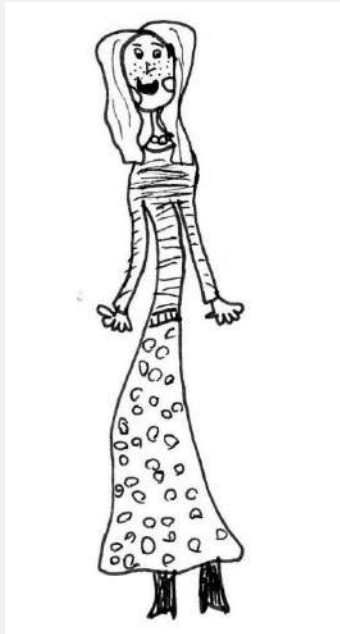
POUR EN FAIRE LE
MEILLEUR

PLUTÔT QUE LE PIRE !



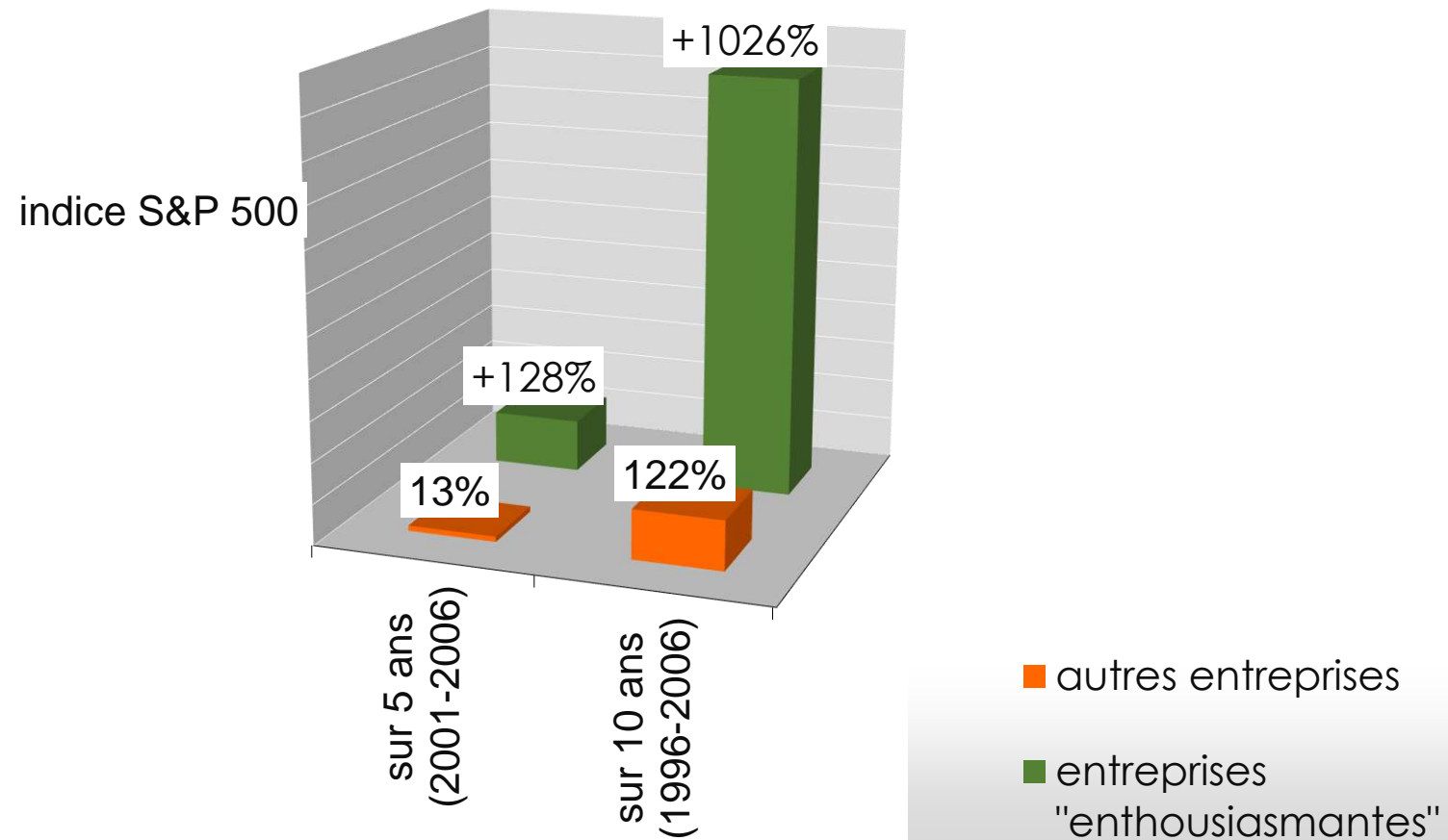
QUIZ

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



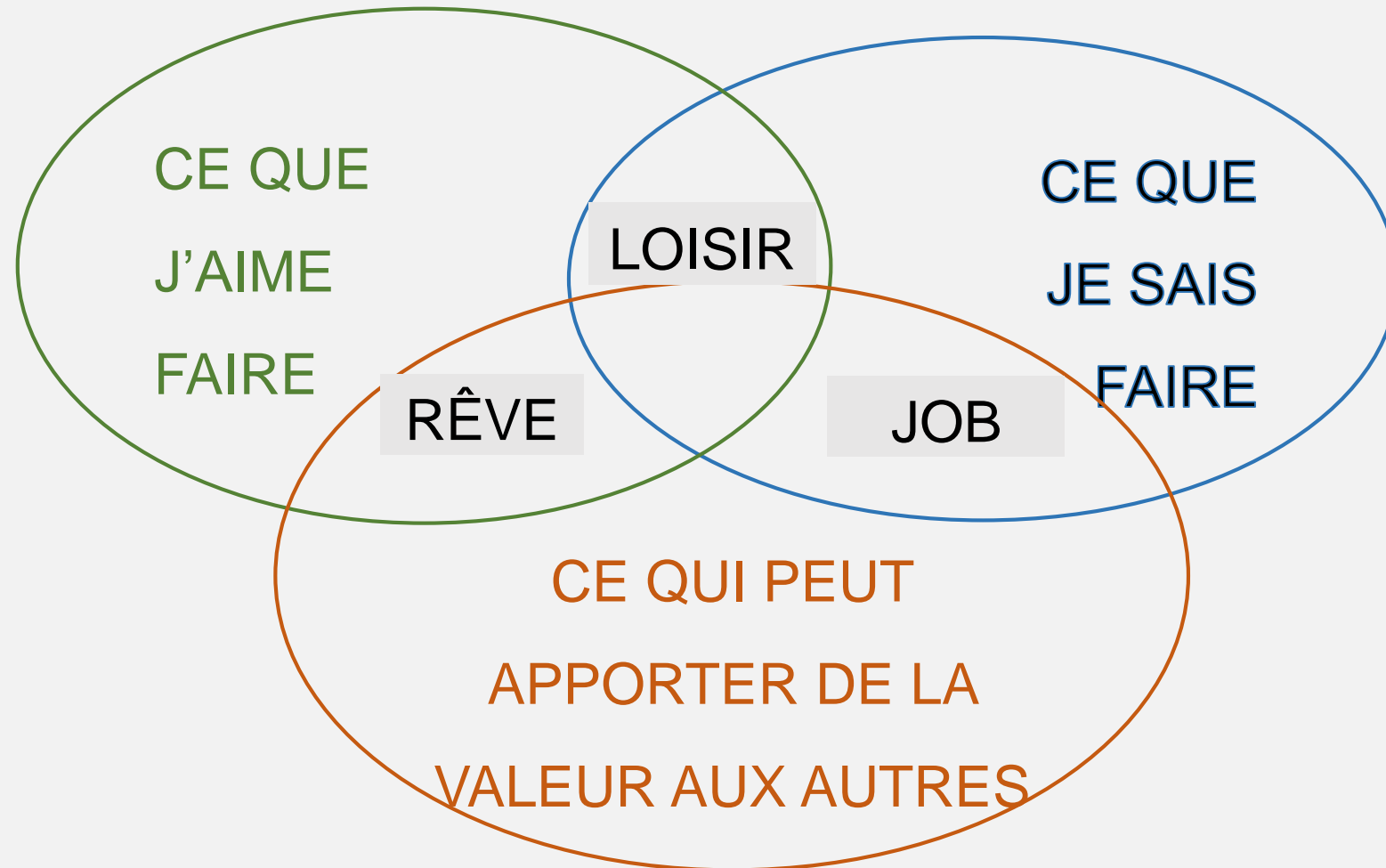
Seulement, voilà : comme toutes les voitures de sport, votre voiture ne comporte qu'une seule place côté passager. Quel sera l'heureux élu ?

VRAI AUSSI EN ENTREPRISE

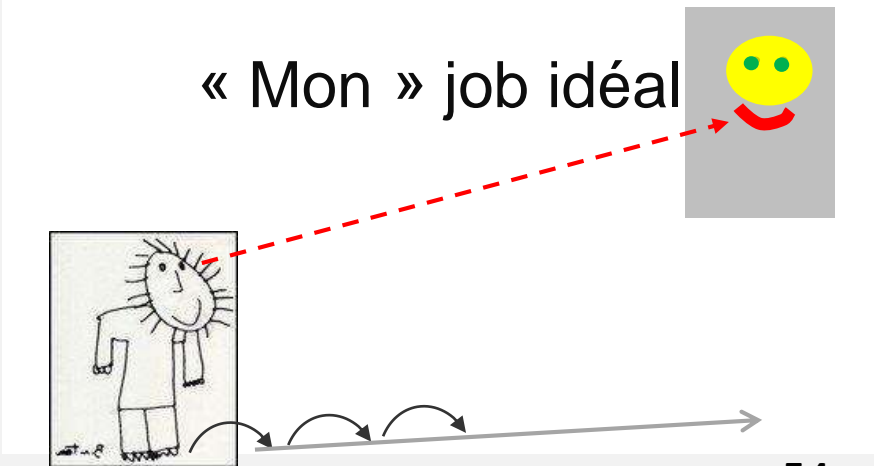


EN GUISE DE CONCLUSION

TALENT, COMPÉTENCE & PRINCIPE DE RÉALITÉ



ET SI LES TROIS UNIVERS SE REJOIGNAIENT ?



RAPPEL DE L'ITINÉRAIRE !

Bien vivre son travail

① Faire la paix avec soi

Avoir conscience de ses besoins

Se faire confiance

Veiller à son équilibre de vie

② Faire de son travail un allié

Un engagement clair

Une entreprise qui vous va bien

Un job valorisant vos points forts

③ Parier sur l'interdépendance

Faire de son regard un allié

Prendre appui sur la dynamique des interactions