

**Le Bien-Être
au Travail,
on en parle ?**

 STIMULUS



Définition de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

“ Sentiment de bien-être au travail perçu collectivement mais également individuellement, qui englobe l’ambiance, la culture de l’entreprise, l’intérêt du travail, les conditions de travail, le sentiment d’implication, le degré d’autonomie et de responsabilisation, l’égalité, un droit à l’erreur accordé à chacun, une reconnaissance et une valorisation du travail effectué.

(ANI 2013)



Enjeu du Bien-Être au Travail



Conjuguer le bien-être
et les exigences du travail



Pourquoi développer le Bien-Être au Travail ?



Améliorer la performance des équipes



Réduire le turnover



Répondre aux nouvelles attentes des collaborateurs



Suivre l'évolution du cadre légal en matière de RPS et de QVCT



Principaux facteurs de Bien-Être

- ✓ Exigences du travail équilibrées
- ✓ Alignement par rapport à ses valeurs
- ✓ Autonomie
- ✓ Sécurité socio-économique
- ✓ Exigences émotionnelles équilibrées
- ✓ Rapports sociaux satisfaisants (reconnaissance, soutien...)

Signaux individuels du Bien-Être

Physiques

- Bonne santé
- Qualité de sommeil
- Appétit
- Energie

Mentaux

- Concentration
- Créativité
- Apprentissage
- Performance
- Fiabilité

Comportementaux

- Coopération
- Ouverture
- Attitudes positives
- Prises d'initiatives
- Force de proposition
- Présentéisme équilibré

Émotionnels

- Humeur égale
- Joie, plaisir
- Sérénité



5 pratiques pour plus de Bien-Être au Travail

- 1 Reconnaître le travail fourni
- 2 Passer du stress à la stimulation
- 3 Donner du sens
- 4 Mobiliser dans l'incertitude
- 5 Développer le collectif (soutien, coopération)





accompagne et forme au quotidien
les entreprises et leurs équipes
sur le champ de la prévention de la
santé mentale

www.stimulus-conseil.com

01 42 96 92 62
contact@stimulus-conseil.com