

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



Document du participant

Au programme – Engagement :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- Examiner les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- Définir le concept d'engagement
- Comprendre comment l'engagement se traduit en milieu de travail
- Décrire les sentiments que vous éprouvez lorsque vous faites preuve d'engagement
- Choisir des gestes qui favorisent l'engagement
- Recommander une idée à mettre en œuvre (un geste à adopter)



Discussions psychologiquement sécuritaires

- Se concentrer sur l'avenir et non le passé
- Offrir des suggestions d'amélioration constructives
- Discuter d'idées et non de personnes
- Permettre à chacun d'apporter sa contribution

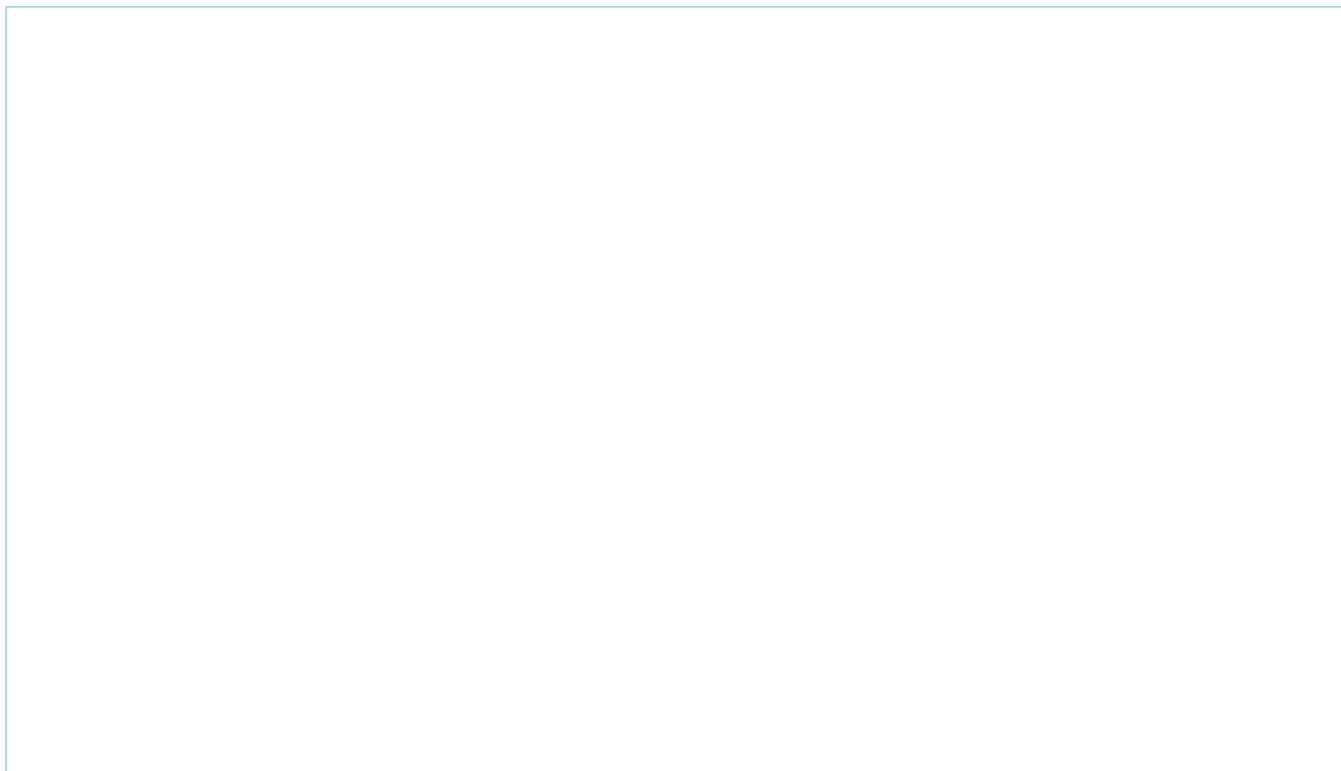
Description d'un milieu de travail où les employés font preuve d'engagement
(inspirée de l'information figurant dans le site Web Protégeons la santé mentale au travail) :

Un milieu professionnel où les employés sont dévoués envers leur travail, leurs collègues et leur organisation, et où ils sont motivés par une volonté de bien accomplir leurs tâches.

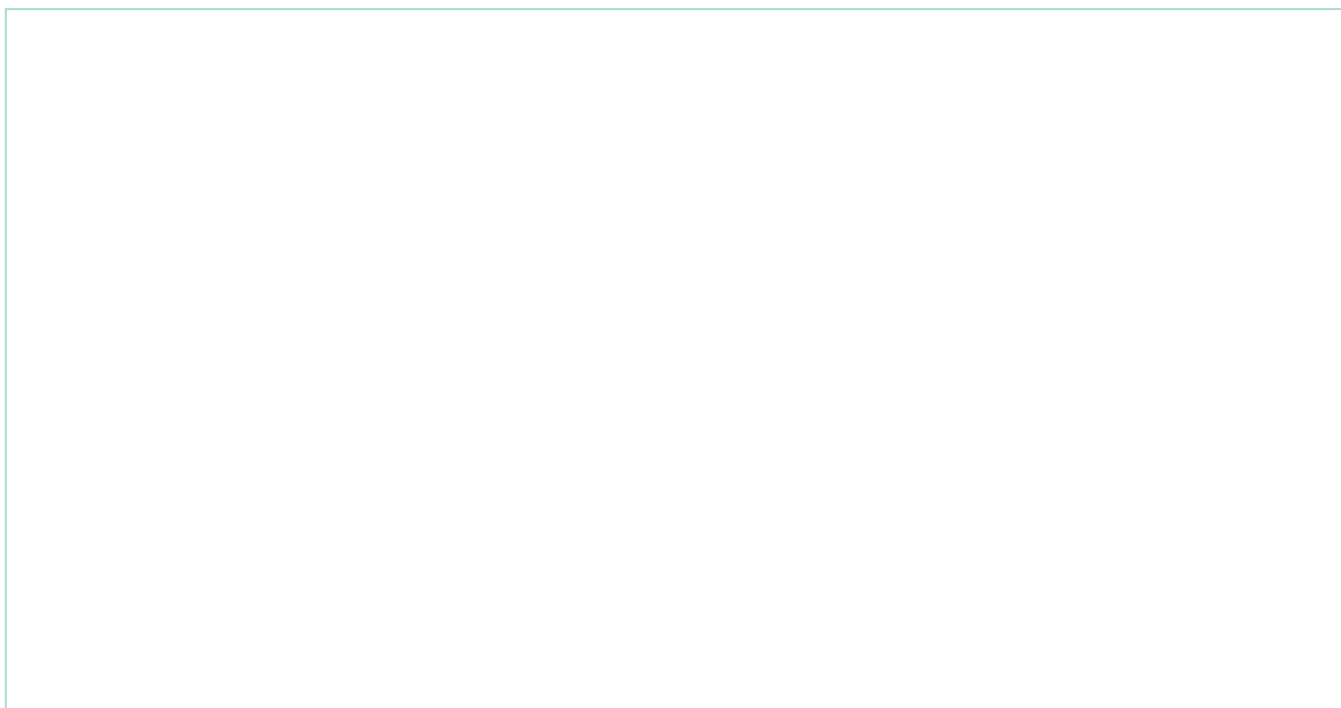
Les gens qui évoluent dans ce type d'environnement professionnel sont en mesure d'affirmer ce qui suit :

- J'aime mon travail.
- J'accepte volontiers de mettre les bouchées doubles au travail lorsque c'est nécessaire.
- Mon travail fait partie intégrante de mon identité.
- J'ai à cœur le succès de mon organisation.
- Je suis fier du travail que je fais.
- J'ai à cœur le succès de mon équipe.

Termes qui indiquent que vous faites preuve d'engagement :



Je sens que je fais preuve d'engagement lorsque :



Les gestes qui me semblent les plus appropriés :

1

2

3

Surmonter les obstacles éventuels

Si nous adoptons cette idée (ce geste), quels obstacles pourraient surgir et comment pourrions-nous les surmonter?

Obstacles éventuels	Solutions possibles

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Les ressources de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont :

- Offertes aux employeurs, aux leaders, aux employés et aux responsables de la santé et de la sécurité psychologiques en milieu de travail
- Disponibles en français et en anglais
- Fondées sur des données probantes ou sur la pratique
- Mises gratuitement à la disposition de tous



Voici des exemples de ressources que vous pouvez trouver à l'adresse strategiesdesantementale.com :

Être un employé consciencieux

Cette ressource aide les employés à comprendre leur responsabilité ainsi que les améliorations qu'ils peuvent apporter en matière de santé et de sécurité psychologiques au travail, conformément à la description figurant dans la norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

Gestion de l'épuisement professionnel

Apprenez les étapes qui vous aideront à déterminer, à prévenir et à réduire les conséquences d'un épuisement professionnel pour vos employés et vous-même.

Activités de pause-santé

Utilisez ces idées d'activités gratuites ou à faible coût pour améliorer l'énergie mentale et la concentration des employés. Elles visent à encourager les employés à prendre régulièrement des pauses même pendant les journées les plus occupées.

Des idées pour résoudre les conflits au travail

Cette ressource contient des idées pour aider les employés à résoudre leurs propres conflits au travail.

Développement personnel

Ces activités peuvent vous aider à développer votre intelligence émotionnelle. Apprenez notamment comment avoir une influence positive sur les autres, gérer votre stress et interagir plus efficacement avec vos collègues.

Bien-être personnel

Utilisez ces outils et ressources pour améliorer le bien-être des employés.

Retraite

Prévoyez un plan visant à transférer les connaissances et l'expertise que votre organisation pourrait perdre lors du départ à la retraite d'un employé.

Renforcement d'équipe

Au travail, les équipes peuvent faire face à beaucoup de problèmes, comme des conflits, de l'intimidation, un faible niveau de contrôle et des demandes exigeantes. Dans cette page, vous découvrirez notamment des activités de renforcement de l'esprit d'équipe, des stratégies d'animation de discussions et l'importance de la résilience. Les ressources proposées sont à la fois pratiques et faciles à utiliser dans un grand nombre de milieux de travail.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieusement de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

