

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série
d'ateliers



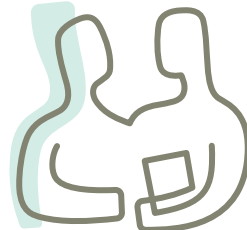
Document du participant

Au programme – Croissance et perfectionnement :
Favoriser la sensibilisation



Processus

- **Examiner** les règles à suivre pour avoir des discussions psychologiquement sécuritaires
- **Définir** le concept de croissance et de perfectionnement
- **Établir** vos préférences en matière de rétroaction
- **Déterminer** ce que vous aimeriez améliorer davantage
- **Choisir** des gestes qui favorisent la croissance et le perfectionnement
- **Voter** pour l'idée ou les idées que nous souhaitons le plus recommander à la haute direction



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 qui encourage la croissance et le perfectionnement des employés
(inspirée de l'information figurant dans le site Web Protégeons la santé mentale au travail)

Un milieu de travail où les employés sont encouragés à développer leurs compétences interpersonnelles, émotionnelles et professionnelles, et où ils reçoivent du soutien à cet égard.

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

- Au travail, le type de rétroaction que je reçois favorise ma croissance et mon perfectionnement.
- Mon superviseur me transmet des commentaires utiles sur mon rendement.
- Mon superviseur prend en considération les idées novatrices que je lui suggère de mettre en œuvre au travail.
- J'ai la possibilité de relever de nouveaux défis.
- Mon organisation valorise la croissance et le perfectionnement continus des employés.
- On me donne suffisamment de temps au travail pour suivre des formations.
- Je reçois la formation nécessaire pour bien faire mon travail.

Préférences en matière de rétroaction

Nom :

Dans chaque rangée, vous avez deux choix. Parmi ces deux choix, sélectionnez la réponse que vous préférez :

Je préfère que tu m'expliques les erreurs que j'ai commises. Par exemple : « Les sommes inscrites dans le rapport sont inexactes; elles doivent correspondre aux ventes de février. »

Je préfère que tu me dises simplement quoi changer. Par exemple : « Pourrais-tu modifier les sommes inscrites dans le rapport pour qu'elles correspondent aux ventes de février? »

Permetts-moi de reformuler tes commentaires dans mes propres mots. Je pourrai ainsi m'assurer que nous sommes sur la même longueur d'onde.

Tu peux présumer que je comprends tes commentaires et que je te demanderai de me fournir des précisions seulement si c'est nécessaire.

Je préfère que tu me fournisses le plus de précisions possible.

Je préfère que tu me fournisses moins d'informations. Si j'ai besoin de précisions, je te le ferai savoir.

J'aimerais que tu soulignes mes efforts.

J'aimerais que tu soulignes uniquement mes efforts exceptionnels.

Je préfère que tu me donnes de la rétroaction sur-le-champ.

Je préfère que tu me donnes de la rétroaction au moment convenu.

Tu peux me donner de la rétroaction à n'importe quel moment, y compris devant d'autres personnes.

Je souhaite seulement recevoir de la rétroaction en privé.

Pour moi, le ton utilisé et le langage corporel sont des éléments importants.

Pour moi, le ton utilisé et le langage corporel ne sont pas des éléments importants.

J'aime recevoir de la rétroaction.

Parfois, je trouve que c'est stressant de recevoir de la rétroaction.

Je préfère qu'on m'explique comment faire les choses.

Je préfère qu'on me montre comment faire les choses.

Je préfère corriger mes propres erreurs.

Je préfère que quelqu'un d'autre corrige mes erreurs et me les explique par la suite.

J'aime recevoir de la rétroaction par écrit.

Je préfère d'abord recevoir de la rétroaction de vive voix.

Répondez à ce qui suit :

Quels types de commentaires vous démotivent?

Quels types de commentaires favorisent votre croissance et votre perfectionnement?

[Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) reconnaît qu'il est impossible de toujours donner une rétroaction parfaite à tout le monde. Cependant, si vous définissez vos préférences à l'avance et les transmettez à votre supérieur, il sera plus facile pour lui de vous émettre des commentaires judicieux. Lors de la période de rétroaction, vous ou votre supérieur pouvez aussi rappeler à l'autre quelles sont les préférences qui avaient été établies.

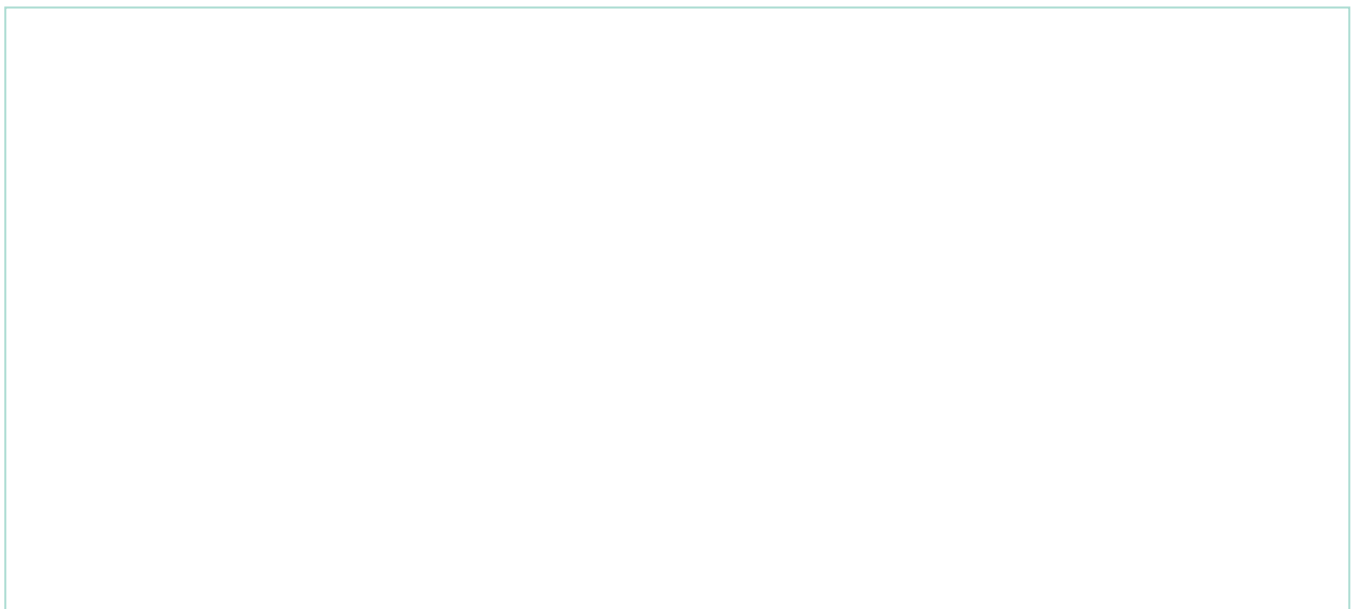
Voici ce que j'aimerais améliorer davantage :

- Compétences
- Communication
- Leadership
- Rendement
- Intelligence émotionnelle
- Collaboration
- Innovation
- Éthique
- Connaissances



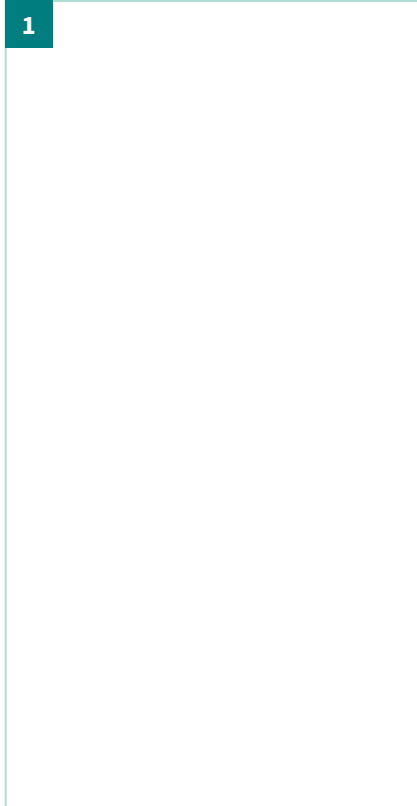
Voici ce qui favoriserait ma croissance et mon perfectionnement au travail :

(p. ex. jumelage, projets de travail, activités d'équipe, bénévolat)

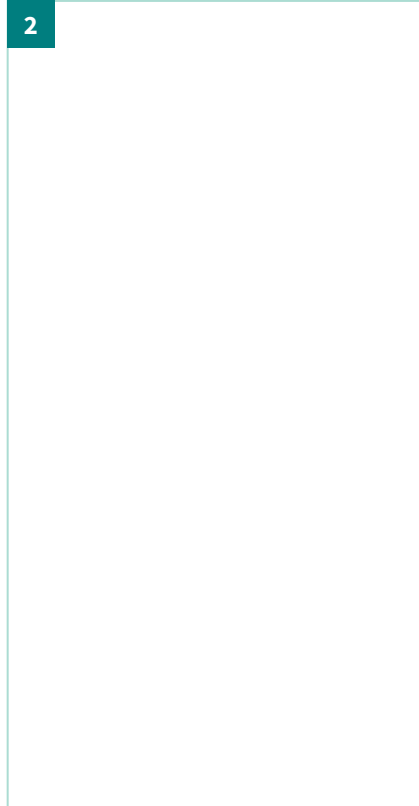


Les trois meilleures recommandations :

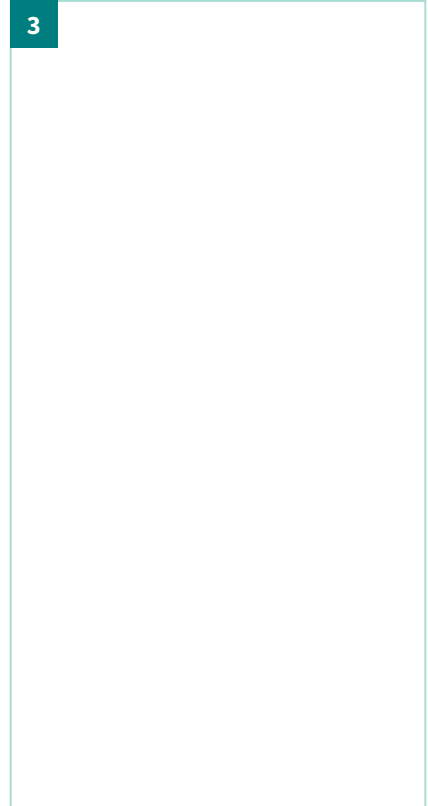
1



2

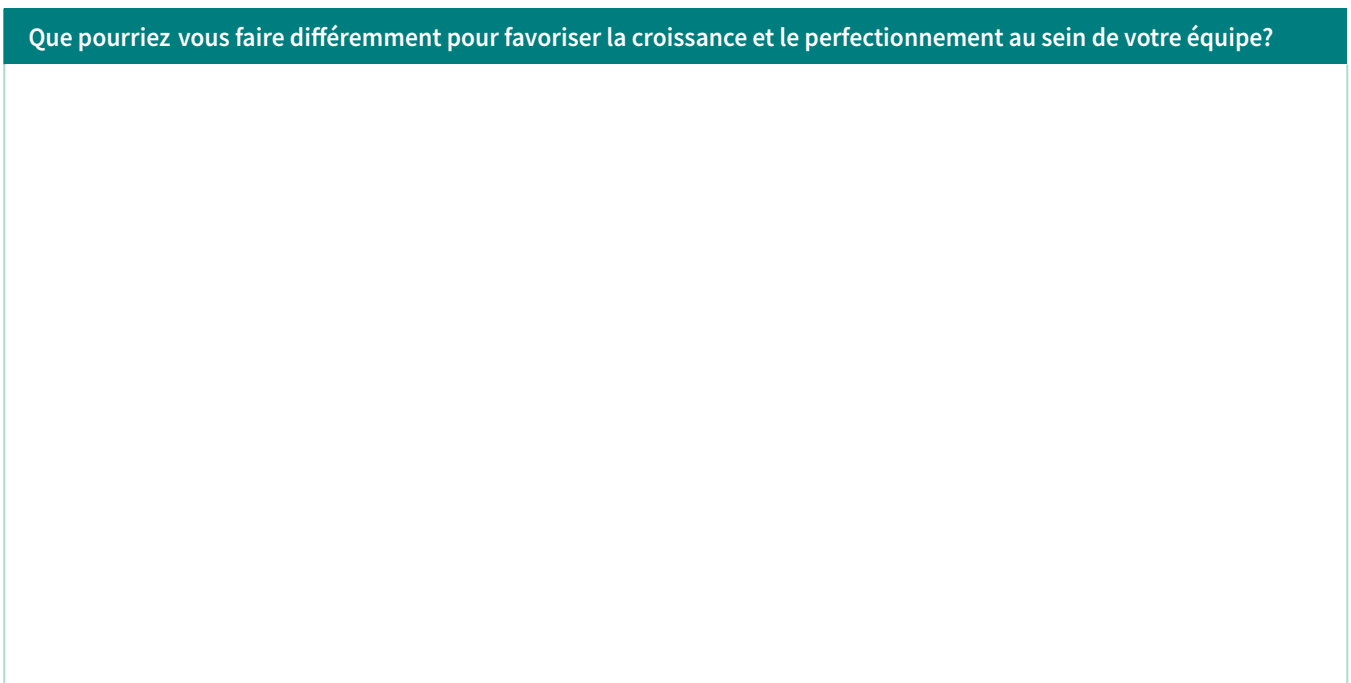


3



Qu'allez-vous faire différemment?

Que pourriez vous faire différemment pour favoriser la croissance et le perfectionnement au sein de votre équipe?



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.

Former des équipes plus fortes

Utilisez ce guide téléchargeable gratuit qui vise à renforcer les aptitudes en leadership et la capacité de résilience d'une équipe. Vous pouvez réaliser bon nombre d'activités en moins de 15 minutes.

Enseignements autochtones en milieu de travail

Des aînés et des professionnels autochtones nous ont aidés à adapter les Sept enseignements sacrés et le Cercle d'influences pour que ceux-ci puissent être bénéfiques pour la culture organisationnelle et tous les employés.

Perfectionnement des leaders

Apprenez comment résoudre les problèmes en milieu de travail avec plus de tact et d'efficacité afin d'améliorer la santé et la sécurité psychologiques de tous. Ces ressources peuvent vraiment vous être utiles.

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.

Plan visant à accroître la résilience

Cette ressource vous aidera à vous remettre d'une épreuve sur le plan personnel, professionnel ou médical. Vous y trouverez des stratégies efficaces et des ressources sur lesquelles vous appuyer en cas de besoin.

Prendre une retraite confortable

Ces questions vous aideront à planifier une retraite confortable et en santé. Cette ressource ne traite pas des finances. Elle vous encourage plutôt à vous fixer des objectifs et à bien vous entourer.

Promotion de la réussite du personnel

Cet outil gratuit aide les employeurs et les employés à élaborer et à suivre un plan en milieu de travail pour faire face aux facteurs de stress professionnels, dont ceux liés au rendement.

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 smcv.com.

