

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : 10 PRINCIPES POUR RE TROUVER L'ÉQUILIBRE !

13%
des salariés à travers le monde sont engagés dans leur travail (toutes organisations confondues)

70%
des salariés dans les organisations considérées comme les meilleures du monde se disent engagés.

5%
dans les organisations en France !



POUR COMMENCER POSITIVEMENT

CE QU'IL CONVIENT D'ÉVITER

1

COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL PAR LES TÂCHES **LES PLUS PÉNIBLES** : CE SONT SOUVENT LES PLUS **IMPORTANTES**.

2

NE CHERCHEZ PAS À **AVOIR RAISON** ET À **IMPOSER VOTRE POINT DE VUE** SUR CELUI DES AUTRES

VOUS PERDEZ INUTILEMENT VOTRE TEMPS ET VOTRE ÉNERGIE

3

SOYEZ **TOTALEMENT PRÉSENT** À CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT

4

NE VOUS COMPAREZ PAS **AUX AUTRES**

5

CRÉEZ VOUS DES **"BULLES DE CONCENTRATION TOTALE"**

C'EST À DIRE DES MOMENTS OÙ VOUS ÊTES TRÈS DIFFICILE À JOINDRE

6

GARDEZ-VOUS DE LA **CRITIQUE SYSTÉMATIQUE**

MÊME SI ÇA VOUS DÉMANGE

7

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS **RESSOURCER**

MÉDITATION, RESPIRATION ACTIVE, RELAXATION...

8

NE PENSEZ PAS QUE C'EST **IMPOSSIBLE**

9

SOYEZ ORIENTÉ **SPORT ET SANTÉ**

10

N'IMAGINEZ PAS UN FUTUR PIRE OU MEILLEUR : **FAITES-LE**

→ BÉNÉFICES SANTÉ DURABLES ←

A ÉPANOUISSEMENT

L'ÉPANOUISSEMENT NE DÉPEND PAS DE CE QUE VOUS VIVEZ, MAIS DE COMMENT VOUS LE VIVEZ. LES PERSONNES HEUREUSES AU TRAVAIL SONT 63% PLUS ÉPANOUIES QUE LES AUTRES.



C SATISFACTION PERSONNELLE

LA SATISFACTION PERSONNELLE PROVIENT BIEN SOUVENT DU SENTIMENT D'EXCELLER DANS CE QUE L'ON FAIT. SE SENTIR BIEN AU TRAVAIL AUGMENTE LA MOTIVATION ET L'IMPLICATION, ET DONC À TERME LA SATISFACTION PERSONNELLE.



B LONGÉVITÉ

EN VOUS OCCUPANT DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT AU QUOTIDIEN (AU TRAVAIL ET AILLEURS), VOUS POSEZ TOUS LES JOURS UNE BRIQUE SUPPLÉMENTAIRE À VOTRE ÉDIFICE, QUI DEVIENT UNE VIE LONGUE ET RAYONNANTE DE SANTÉ.



D RETROUVER DU SENS

AUCUNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE NE PEUT SE TARGUER D'AVOIR DU SENS EN SOI : LE SENS EST LE FRUIT DE LA RENCONTRE ENTRE VOS ASPIRATIONS ET VOTRE ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL. C'EST EN DÉFINISSANT CE QUI EST PRÉCIEUX ET IMPORTANT POUR VOUS QUE VOUS POURREZ RESTAURER DU SENS DANS VOTRE QUOTIDIEN, LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ÉTANT UN PRÉREQUIS POUR CELA.