

TRAVAIL

et santé

Le mieux-être au travail

Un bon environnement de travail fait toute une différence



FAVORISER UN BON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

La plupart des gens n'ont pas l'habitude d'associer leur environnement de travail à une bonne santé. En réalité, plusieurs d'entre nous seraient probablement portés à dire que notre travail est *la cause* de nos mauvaises habitudes, y compris un manque d'exercice et un gain de poids – surtout si nos heures de travail augmentent et que nos moments de loisir se font de plus en plus rares. Si cette description vous semble familière, vous n'êtes pas le seul à le croire.

Cependant, cette situation pourrait changer, pour vous et vos employés. Aimerez-vous que ceux-ci soient plus productifs, plus heureux et débordants d'énergie? Voici des suggestions qui vous permettront d'apprendre à inciter vos employés à adopter un mode de vie sain en milieu de travail.

Commencez par optimiser la qualité de l'environnement de travail

Un environnement de travail mal aménagé, désorganisé et encombré ne pourra qu'envenimer les situations inutiles. La frustration mentale peut se transformer en épuisement physique et nuire à la productivité. Efforcez-vous de créer un espace de travail intéressant, attrayant et sain.

Créez une oasis de détente. Il devrait y avoir dans l'univers de travail au moins un espace où les employés peuvent s'évader, s'asseoir et se détendre en fermant leur esprit au travail un court instant. S'il existe déjà une salle à manger à l'intention des employés, demandez-vous s'il est accueillant : « *Est-il bien éclairé, tranquille et propice au bien-être?* » Pour que la pièce soit vraiment une zone exempte de travail, elle doit être un véritable lieu de détente.

Si vous ne pouvez utiliser une pièce au complet, trouvez un coin moins passant, installez-y des chaises et placez sur une table des livres et des revues. Vos employés seront heureux de s'y retrouver pour se rafraîchir les idées.

Encouragez l'usage de l'ergonomie. Des mouvements répétitifs, par exemple, la dactylographie, un usage inapproprié de l'équipement et une mauvaise posture sont les principales causes de blessures au travail.

Si l'un de vos employés possède des connaissances en ergonomie, demandez-lui d'examiner les espaces de travail des employés afin d'assurer qu'ils sont conformes aux règles de l'ergonomie. Sinon, il serait bon de demander à un spécialiste dans ce domaine d'apporter les correctifs nécessaires.

En tant que gestionnaire, en plus de servir de modèle à vos employés, vous pouvez aussi influencer grandement leur comportement. Pour créer un bon environnement de travail, il faut procéder de haut en bas.

Créer un bon environnement de travail

Une bonne stratégie consiste à enseigner à vos employés de simples trucs qui contribueront à prévenir les blessures, entre autres, faire des étirements et prendre des pauses qui les obligeront à se lever et à quitter leur espace de travail pendant quelques minutes. En les encourageant à prendre de courtes pauses, vous manifestez ouvertement

votre intérêt à l'égard de leur santé et vous pourrez améliorer le bien-être physique et émotionnel au travail.

Une autre stratégie consiste à faites un grand ménage dans votre service ou votre entreprise. Encouragez les employés à nettoyer et organiser leur poste de travail en intégrant cette activité à leur journée de travail. La plupart des gens ne réussissent pas à trouver de façon régulière quelques minutes pour y mettre un peu d'ordre. En les aidant à se débarrasser des choses inutiles, ils se sentiront plus légers et l'environnement aura l'air mieux organisé. Et qui sait... quelqu'un trouvera peut-être un document important ou un objet que tous croyaient disparu à tout jamais.



Shepell·fqi

travail. santé. vie.

Sans plan de prévention, vous risquez de perdre des employés importants dont l'absence pourrait se prolonger.

Ces excellents conseils m'aideront vraiment à améliorer le milieu de travail



Créez un environnement social sain

Des études suggèrent que vous pouvez augmenter la productivité en créant chez les employés un sentiment de loyauté, les uns envers les autres, et envers vous en tant que gestionnaire. Si les employés éprouvent de la loyauté à l'égard de leurs collègues et de leurs gestionnaires, ils sont moins sujets à chercher un emploi ailleurs et consentiront à fournir l'effort supplémentaire qui assurera que les choses fonctionnent bien. En favorisant l'interaction sociale au travail et dans leur vie personnelle, vous contribuerez à bâtir cette loyauté et à créer un environnement où les gens veulent travailler et conserver leur emploi.

Faites des choix santé

Les avantages d'un personnel en forme et en santé sont énormes. Le fait d'encourager les choix santé incite à adopter un comportement plus sain : par exemple, de meilleures stratégies d'adaptation au stress, moins d'absences pour cause de maladie, une amélioration de l'équilibre travail-vie personnelle et (nous l'espérons tous) une plus grande productivité au travail. Donnez l'exemple et devenez un modèle pour vos employés :

Éliminez les tentations. Plutôt que d'apporter à la réunion du matin des beignes et des muffins à forte teneur en gras et d'encourager chacun à se servir, offrez un plateau de fruits ou des bagels de grains entiers. Encouragez les membres de votre personnel à apporter un lunch santé et organisez régulièrement un dîner partage à base de recettes santé. Chacun apportera un mets et remettra une copie de la recette à chacun des membres de l'équipe. En fournissant à chacun l'occasion d'ajouter une nouvelle recette à son répertoire culinaire, vous les incitez à adopter une saine alimentation au travail et à la maison.

Intégrez à votre calendrier une rencontre mensuelle de sensibilisation au mieux-être. Montrez à vos employés que leur santé et leur bien-être vous préoccupent; inscrivez à l'ordre du jour une présentation ou une discussion sur un thème touchant la santé et le mieux-être. Choisissez chaque mois un thème différent, par exemple, le maintien d'un poids santé ou la gestion du stress, et faites avec les membres de votre personnel un remue-méninges sur les moyens d'encourager ces activités au sein de l'organisation. Ou, si le temps et votre budget le permettent, demandez à un professionnel de faire une présentation sur le thème choisi – qu'il s'agisse d'un moniteur de culture physique qui enseignera des techniques d'étirement ou d'une nutritionniste qui expliquera comment adopter de meilleures habitudes alimentaires. Toute activité intéressante qui encourage la santé et le mieux-être incitera vos employés à faire de meilleurs choix et à adopter un mode de vie santé.

Les gestes comptent plus que les mots. Le meilleur moyen d'améliorer un environnement de travail consiste à donner l'exemple. Si vous encouragez vos employés à adopter de meilleures habitudes, mais que vous continuez à vous surmener, à consommer de la malbouffe à toute heure de la journée, à souffrir de fatigue perpétuelle et de stress, il y a peu de chances qu'ils suivent vos conseils. Saisissez cette occasion d'examiner votre mode de vie et décidez d'y effectuer de simples modifications et montrez que vous faites vous-même ce que vous prêchez!

Alors que vous participez activement à la création d'un meilleur environnement de travail, cette formation à l'intention des employés pourrait se révéler intéressante :

Le respect en milieu de travail :

Cet atelier aborde de façon très humaine la question du respect en milieu de travail, en fournissant aux employés et aux gestionnaires les outils dont ils ont besoin pour participer activement à la création et au maintien du respect dans leur environnement de travail.

Pour vous renseigner sur la façon d'organiser un atelier à l'intention de vos employés, veuillez communiquer avec votre service des ressources humaines ou le gestionnaire de comptes clients chez Shepell•fgi.

Créez un environnement social sain

Accordez une pause aux travailleurs.

Un gestionnaire qui comprend ses employés et reconnaît leur désir de se réaliser dans leur vie professionnelle et personnelle s'attirera leur loyauté. Assurez-vous que vos attentes à l'égard de leurs heures de travail soient raisonnables et leurs heures supplémentaires reconnues (des heures compensatoires, une prime ou une invitation au restaurant pour souligner leur excellent travail). Un simple geste montrera votre appréciation.

Remplacez l'heure hebdomadaire au bar avec les collègues par une bonne séance d'entraînement.

Vous aimez prendre un verre ensemble toutes les semaines? Pourquoi ne pas modifier cette habitude et organiser plutôt un groupe de jogging ou une équipe de balle molle? En plus d'améliorer la forme physique de chacun, vous aurez ainsi l'occasion de favoriser l'esprit d'équipe et de tisser des liens avec les membres de votre personnel dans un environnement moins formel où tous se sentiront beaucoup plus à l'aise.

Encouragez la communication ouverte.

Laissez savoir à vos employés que votre porte est toujours ouverte et qu'ils peuvent vous parler de leurs préoccupations et de leurs problèmes. Vous saurez ainsi ce qui se passe et vous renforcerez la connectivité au sein de l'équipe.