Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Stimuler sa motivation au travail



Si vous peinez à rester concentré au travail, vous devriez d'abord chercher la cause du problème dans votre vie personnelle. Par exemple, vous pourriez analyser vos habitudes de sommeil, votre alimentation ou votre programme d'exercice physique. Cependant, si vous n'arrivez toujours pas à rester motivé, il se pourrait que votre manque d'engagement au travail soit à l'origine du problème.

De nombreuses études révèlent que le travail est moins exigeant lorsqu'on l'aborde avec une attitude positive. En fait, il peut vous donner de l'énergie et vous en bénéficierez dans toutes les sphères de votre vie. Selon une étude de The Gallup Organization, les employés engagés sont plus optimistes à l'égard de leur vie personnelle et moins susceptibles de rentrer à la maison stressés. S'investir au travail peut donc aider à améliorer sa santé mentale et physique !

**S'engager au travail**
S'investir dans son travail est un élément important du sentiment d'engagement. Voici quelques conseils que vous pourriez suivre afin de tirer davantage de satisfaction de votre emploi :

**Faites le choix de vous engager.** Les avantages sont clairs : meilleurs résultats, plus d'énergie et davantage de satisfaction.

**Lorsque vous décidez de faire une chose, prenez-en la responsabilité.** Pour chaque tâche que vous effectuez, donnez votre plein rendement et terminez dans les délais prescrits. Ne prenez pas d'engagements que vous ne pourrez pas respecter. Oh !

**Cernez les obstacles qui vous empêchent de donner votre maximum et essayez de les éliminer.** De nombreux facteurs peuvent miner vos meilleures intentions, comme une surcharge de travail, des problèmes personnels ou un mauvais patron. Avez-vous une bonne relation avec votre gestionnaire ? Comment qualifieriez-vous vos compétences en gestion du temps ? Si vous savez que quelque chose vous empêche de donner le meilleur de vous-même, efforcez-vous de remédier à la situation. Vous auriez peut-être avantage à faire appel à votre programme d'aide.

**Adoptez une attitude positive.** Concentrez-vous sur ce que vous appréciez chez les gens plutôt que sur ce qui vous dérange chez eux. Pensez à ce que vous pourriez faire à la maison et au travail pour améliorer le déroulement de votre journée. Même lors d'une moins bonne journée, essayez d'y trouver un aspect positif.

**Trouvez des modèles que vous admirez.** Souvent, les personnes qui excellent au travail ont des modèles ou des mentors dans leur champ de spécialité. Le modèle idéal donne toujours son plein rendement ; il s'agit d'une personne que vous respectez et admirez et à qui vous aimeriez ressembler.

**Lorsque les choses tournent mal, évitez de rejeter le blâme sur les autres.** Les sentiments négatifs comme l'exaspération et la culpabilité peuvent être contre-productifs, puisque vous vous concentrez sur ce qui ne va pas plutôt que d'essayer de trouver des solutions. Au lieu de faire des reproches à d'autres, prenez des mesures pour améliorer la situation. Essayez de pardonner et de tourner la page.

**Regardez la situation dans son ensemble.** Les personnes qui aiment vraiment leur travail se renseignent sur les produits et les services qu'ils doivent présenter, sur leurs clients et sur leurs concurrents. Tentez d'approcher des collègues qui pourraient vous donner ce genre d'information et vous proposer des documents à lire ou des sites Web à visiter. Demandez également à votre gestionnaire de vous procurer le matériel qui pourrait vous aider.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.