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.

Le perfectionnement personnel favorise le perfectionnement professionnel

La technologie, l'économie, les lois et les exigences du marché évoluent sans cesse, souvent avec rapidité. Pour demeurer concurrentielles, les organisations de tous les secteurs doivent constamment s'adapter et évoluer. Il en va de même pour leurs employés. L'apprentissage continu est indispensable pour maintenir nos compétences à jour et faire progresser notre carrière. Et si le perfectionnement professionnel est un élément important, le perfectionnement personnel fait également partie de l'équation.

Différences entre le perfectionnement professionnel et le perfectionnement personnel

Nous savons qu'il est crucial de maintenir nos connaissances techniques à jour, d'acquérir de nouvelles compétences et d'accroître notre compréhension de notre domaine d'expertise. Mais pourquoi le perfectionnement personnel est-il si important? De quoi s'agit-il au juste?

Par « perfectionnement ou épanouissement personnel », on entend l'acquisition de connaissances et de compétences contribuant à élargir la conscience de soi, à atteindre son plein potentiel et à améliorer sa qualité de vie. Cette démarche peut prendre différentes formes, selon les besoins de chacun, et faire appel à différents aspects de la vie, que ce soit physique, mental, social, émotionnel ou spirituel (la spiritualité ne désigne pas forcément la religion ou la foi; elle peut être associée à la confiance en soi et à la quête de l'épanouissement, du bonheur et de sérénité). Pour bien des gens, le perfectionnement personnel est lié à la réalisation de soi.

Le perfectionnement personnel procure de nombreux avantages sur le plan personnel, mais aussi sur le plan professionnel. Il permet notamment d'améliorer certaines compétences au travail :

- Communication ou prise de parole en public
- Relations interpersonnelles
- Résolution de conflits
- Négociation
- Compréhension des différentes cultures
- Gestion du temps

Garder le cap sur l'apprentissage continu

L'apprentissage et le perfectionnement exigent du temps, ce qui n'est pas toujours évident, particulièrement avec un horaire chargé ou en période de stress. Or, il n'est pas nécessaire de s'assoir sur un banc d'école pour ce faire; on apprend aussi en lisant des romans, en voyageant, en assistant à des conférences, en observant les autres, en pratiquant un sport et en faisant des erreurs. Voici quelques idées pour vous aider à maintenir votre motivation et à garder le cap :

- Concentrez-vous sur une chose à la fois.
- Faites en sorte que le processus d'apprentissage soit amusant et enrichissant.
- Réservez-vous du temps sur une base régulière.

- Fixez-vous sans cesse de nouveaux objectifs en vous assurant qu'ils sont réalistes.
- Pratiquez des activités que vous avez toujours voulu faire.
- Accordez-vous une récompense pour souligner vos réalisations.
- Assurez-vous d'avoir un réseau de soutien et demandez l'aide d'autres personnes.
- Mettez-vous au défi d'essayer de nouvelles choses.
- Trouvez des personnes qui peuvent agir à titre de mentor ou vous servir de modèle.
- Participez à des activités au travail et dans votre collectivité.
- Lisez chaque jour.

Un dernier conseil : ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et n'ayez pas peur de l'échec. L'apprentissage continu ne signifie pas que vous devez être le meilleur dans tout; il s'agit plutôt d'apprendre à vous améliorer. Pour obtenir du soutien et des ressources, communiquez avec nous.

© 2025 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.