



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

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



- 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'asseoir 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



Aider les membres de votre équipe à faire face aux problèmes de santé mentale

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles de santé mentale représentent la principale cause d'invalidité à l'échelle mondiale. Ces problèmes (en particulier la dépression et l'anxiété) entraînent des pertes de productivité dont les coûts pour les entreprises nord-américaines se chiffrent en milliards de dollars chaque année et grimpent en flèche. Pour les organisations de tous les secteurs, la santé psychologique des employés est devenue une priorité.

Favoriser la santé mentale au travail

Tous les milieux de travail sont différents, mais un milieu de travail psychologiquement sain présente les caractéristiques suivantes :

- Culture où les comportements respectueux sont non seulement encouragés, mais aussi exigés, et lignes directrices claires sur le harcèlement et l'intimidation
- Définition claire des tâches et des responsabilités des employés
- Possibilité pour les employés d'exprimer leur opinion sur des sujets qui les concernent
- Reconnaissance du bon travail et des années de service
- Accès à des programmes sociaux
- Possibilités de perfectionnement professionnel et d'apprentissage
- Ressources disponibles pour ceux qui ont besoin d'aide et programmes en place destinés à réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale

Soutenir les employés

En tant que gestionnaire, vous avez un rôle important à jouer dans la création et le maintien d'un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique. Voici quelques stratégies à garder à l'esprit :

- Ayez des conversations régulières avec les membres de l'équipe individuellement pour leur demander comment ils vont. Ces échanges contribuent à établir des liens de confiance et donnent l'occasion aux employés d'aborder des questions professionnelles aussi bien que personnelles.
- Apprenez à connaître les membres de votre équipe. Vous pourrez ainsi déceler les problèmes dès les premiers signes :
 - Changements en ce qui concerne le comportement, l'humeur ou l'interaction avec les autres
 - Baisse de la productivité, de la motivation et de la concentration
 - Fatigue, anxiété ou isolement
 - Difficulté à prendre des décisions, à résoudre des problèmes ou à s'organiser
 - Absences plus fréquentes

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



- Incitez les employés à prendre leurs pauses et leurs journées de vacances.
- Trouvez des façons de s’amuser en équipe.
- Donnez l’exemple. Soyez honnête, juste et respectueux. Complimentez les employés pour le travail bien fait, agissez à titre d’accompagnateur et de mentor, offrez aux employés du soutien en matière de perfectionnement professionnel et prenez soin de votre propre santé mentale.

Parler de santé mentale

Il n’est jamais facile de discuter avec un employé de problèmes de productivité ou de comportement. Voici quelques conseils pour faciliter la conversation :

- Choisissez un lieu confortable où vous pourrez discuter en privé sans être interrompu.
- Posez des questions ouvertes sans porter de jugement et laissez l’employé expliquer ce qu’il vit et ce dont il a besoin comme soutien. Mentionnez-lui que l’entretien restera confidentiel.
- Si vous pensez que l’employé est aux prises avec un problème de santé mentale, suggérez-lui de consulter son médecin de famille ou de faire appel à son programme d’aide aux employés. Ne présumez de rien.
- Tâchez de trouver des façons d’aider l’employé, par exemple, en lui proposant un endroit plus tranquille pour travailler ou en modifiant ses tâches.

C’est une bonne idée de faire un compte rendu de l’entretien. Au besoin, demandez conseil au service des Ressources humaines. Communiquez avec nous si vous avez besoin de ressources supplémentaires pour favoriser la santé mentale des membres de votre équipe.

Accédez à votre programme d’aide en tout temps au travailsantevie.com

