

LE MAINTIEN D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

MODULE SB.5

FICHE SIGNALÉTIQUE
CONTEXTE, RÉSULTATS ET CONTENU

CONTEXTE

L'influence du responsable d'une équipe sur «la bonne santé mentale» est indéniable; son propre équilibre a un impact direct et immédiat sur chacun de ses collaborateurs. Conséquemment, plus grande sera sa capacité «d'habiter» les différentes facettes de sa personnalité, meilleure sera la santé mentale au travail de l'ensemble de l'équipe dont il a la charge.

Chacune des constituantes de la personnalité a des exigences spécifiques et se questionne d'une façon distincte sur des enjeux qui l'interpellent directement; donc le superviseur/gestionnaire doit être en mesure de répondre adéquatement à toutes les questions sans se sentir pris au dépourvu devant une question particulière et surtout ne pas rejeter une question du revers de la main en utilisant la raillerie ou en disant : «cette question n'est pas pertinente» tout simplement pour masquer son incapacité à y répondre.

Lorsque quelqu'un pose une question de la nature de celles qui sont proposées dans cet atelier, ceci manifeste l'importance qu'il accorde à ce sujet dont la réponse aura un impact sur son équilibre personnel.

**« LA PAIX N'EST PAS L'ABSENCE DE GUERRE,
MAIS UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE DISPOSITION
À LA BIENVEILLANCE, À LA CONFIANCE, À
LA JUSTICE. »**

SPINOZA

**« LE CALME ET LA QUIÉTUDE SONT DES
CHOSSES QUI DÉPENDENT PLUS DES
DISPOSITIONS INTÉRIEURES DE L'ESPRIT
QUE DES CIRCONSTANCES EXTÉRIEURES ET
L'ON PEUT LES GOÛTER MÊME AU MILIEU
D'UNE APPARENTE AGITATION. »**

ALEXANDRA DAVID-NEEL

RÉSULTATS RECHERCHÉS

1. Découverte du plus grand doigté que possède un participant s'il était interpellé par un des membres de son équipe pour répondre à une question particulière.
2. Identification des questions pour lesquelles un participant considère être moins en mesure de satisfaire les besoins d'un collaborateur en cette matière.
3. Précision de stratégies pour combler les déficits identifiés grâce à l'assistance des autres participants à cet atelier.

ÉLÉMENTS DE CONTENU

Pourquoi la «bonne santé mentale» au travail?

La santé de votre entreprise

De saines pratiques

Le responsable d'équipe... est toujours «en première ligne»

Les bonnes pratiques

La prévention

Questionnements des personnes fortement imaginatives

Questionnements des personnes fortement rationnelles

Questionnements des personnes fortement émotives

Questionnements des personnes fortement poussées vers l'action

Mes plus grandes forces, mes plus grands défis

Les risques d'épuisement

L'état de ma santé mentale

Vérification d'habitudes

Stratégies pour tendre vers l'équilibre

Pour mieux contribuer à l'équilibre

Ouvrer dans une organisation saine

Évaluation et plan d'action