

La résilience sur le lieu de travail

Résilience

Où que vous travailliez, vous finirez par vous retrouver dans une situation stressante. La capacité de rebondir, d'être résilient(e), est un élément clé pour y faire face.

La résilience est la capacité d'une personne à s'adapter et à évoluer après des événements stressants. Lorsque la vie vous réserve une circonstance malheureuse ou un revers, êtes-vous capable de vous adapter ? La résilience est également en jeu lorsqu'un individu choisit de maintenir le cap alors qu'il est poussé à renoncer ou à abandonner.

La résilience est nécessaire sur le lieu de travail pour que les employés (et la direction) puissent faire face aux personnes et/ou aux événements au sein de l'organisation, ainsi qu'aux événements extérieurs qui ont un impact sur l'organisation. Cela peut conduire à une plus grande satisfaction au travail, moins de stress, un plus grand bonheur, une productivité plus élevée, un moral et une créativité accrus, ainsi qu'une diminution des maladies et du roulement du personnel.

Développer la résilience – Conseils pour les employés

- Croire en soi pour relever les défis lorsqu'ils se présentent s'appelle auto-efficacité. Vous acceptez clairement qu'il y aura des défis, mais vous restez convaincu que vous pouvez les surmonter.
- Les personnes résilientes voient les problèmes comme une opportunité de trouver de nouvelles solutions sur le lieu de travail. Plutôt que de redouter ou d'éviter les problèmes, une personne dotée d'une capacité de rebondir les affronte ouvertement.
- Si vous faites une erreur, ne vous en faites pas. Apprendre de ses erreurs et aller de l'avant renforcera votre résilience.
- Les employés résilients identifieront de manière proactive les problèmes potentiels et prendront des mesures pour les prévenir. N'attendez pas qu'une catastrophe survienne avant de chercher une solution.
- Les commentaires des autres sont considérés comme inestimables pour les personnes résilientes. Vous pouvez rendre la pareille en proposant des solutions de résolution de problèmes à vos collègues.
- Prendre soin de soi est important. Dormez suffisamment, mangez sainement et faites régulièrement de l'exercice si possible.



Développez la résilience – Conseils aux directeurs

- Identifiez les facteurs de stress liés au travail les plus importants pour vos employés. Vous pourrez ensuite élaborer un plan ciblé pour créer une culture de travail saine et résiliente.
- Les programmes de formation à la résilience formalisés peuvent constituer des moyens innovants et efficaces d'améliorer la santé des employés et les performances organisationnelles.
- Veillez à ce que le plus grand nombre possible de niveaux hiérarchiques soient visiblement engagés dans des programmes de résilience sur le lieu de travail.
- Il est assez rare de « parler » simplement de la création d'une culture d'entreprise résiliente : cela nécessite un engagement en faveur d'un soutien au niveau de l'entreprise et de lignes de communication ouvertes.
- Permettre la mise en œuvre d'horaires de travail flexibles dans la mesure du possible.
- Essayez d'éviter la microgestion. Laissez vos employés faire leur travail en toute autonomie.

Apprendre de ses erreurs et aller de l'avant renforcera votre résilience.

Quel que soit votre rôle sur le lieu de travail, renforcer la résilience peut présenter de multiples avantages. Cela peut vous aider à faire face à des défis et à de nouvelles expériences en dehors de votre zone de confort. Cela peut vous donner une meilleure estime de soi. Cela peut aider à résoudre des problèmes. Et surtout, cela peut vous aider à gérer efficacement les facteurs de stress au travail.

Si vous avez du mal à vous remettre des facteurs de stress de votre vie, soyez courageux et demandez de l'aide en cas de besoin. Discutez avec votre personnel des ressources humaines des soutiens disponibles pour vous au sein de votre organisation ou envisagez de rencontrer un professionnel de la santé mentale agréé. Avec le bon plan et la bonne attitude, vous apprendrez à mieux rebondir lorsque le prochain problème surviendra.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.