



Santé au travail
Gestion de soi saine
pour les personnes en
charge de conduite

eDossier, Visana

On se comprend. **VISANA**

Une gestion de soi saine

De quoi s'agit-il?

«D'une manière ou d'une autre... vous avez un impact!»

Bien que la santé soit un thème très personnel, vous faites figure de modèle pour vos collaboratrices et collaborateurs. Lorsque vous êtes en bonne santé, équilibré/e et motivé/e, cela se répercute sur les différents membres de l'équipe et influe durablement sur le bien-être et l'ambiance au sein de l'équipe.

- *Quand et comment prenez-vous soin de votre santé?*
- *Comment remarquez-vous quand vos batteries sont vides et que faites-vous pour y remédier?*
- *Comment vous positionnez-vous par rapport au stress et à l'épuisement, chez vous-même et chez vos collaboratrices et collaborateurs?*



Health oriented leadership (HOL)*

- Les trois points de départ pour une gestion de soi saine:
 - Importance
 - pleine conscience
 - comportement

Souceck. Achtsamkeit im organisationalen Kontext, 2018.

*Felfe, Health oriented Leadership. Instrument zur Erfassung gesundheitsförderlicher Führung, 2017.

Une gestion de soi saine

Ce que vous pouvez faire pour vous-même et votre équipe

Dans le concept du ***Health oriented leadership***, la gestion de soi est citée comme une condition essentielle pour une conduite de collaborateurs/trices favorable à la santé.

La **gestion de soi** est influencée par

- **des aspects cognitifs**, p. ex. sensibilisation à la santé et efficacité personnelle en matière de santé
- **des aspects émotionnels et liés à la motivation**, p. ex. valence de la santé et comportement en matière de santé

Quelles sont les conséquences de mon comportement en matière de santé pour moi personnellement?

Quelle est l'influence de mon comportement en matière de santé sur mon comportement en matière de conduite?

Sur quels points aimerais-je travailler? Qu'est-ce que je souhaiterais changer?

Health oriented leadership

Quick Check

	Ne correspond pas			Correspond	
Je me rends compte rapidement quand quelque chose ne va pas chez moi en ce qui concerne la santé	<input type="checkbox"/>				
Je me rends compte très tôt quand j'ai besoin d'une pause	<input type="checkbox"/>				
Je me rends compte rapidement lorsque j'atteins mes limites en ce qui concerne la santé	<input type="checkbox"/>				
Je me rends souvent compte trop tard que j'en ai trop fait	<input type="checkbox"/>				
Je ne me rends même plus compte lorsque je me surmène	<input type="checkbox"/>				
Je connais les risques pour la santé au travail ou à mon lieu de travail	<input type="checkbox"/>				
Je connais les situations qui me stressent particulièrement	<input type="checkbox"/>				
Je fais particulièrement attention aux signaux d'avertissement en matière de santé	<input type="checkbox"/>				

Health oriented leadership

Aspects de la gestion de soi

Sensibilisation à la santé

- Avoir conscience de son propre état de santé et degré de sollicitation
- Connaître les situations personnelles de stress
- Identifier les signaux d'alarme personnels

Valence de la santé

- Importance attachée à sa propre santé
- Importance donnée à des conditions de travail favorables à la santé

Efficacité personnelle en matière de santé

- Savoir quoi faire en cas de stress
- Savoir comment prévenir le stress

Comportement en matière de santé

- Mode de vie personnel
- Comportement personnel en matière de travail
- Aménagement actif de ses propres conditions de travail

Une gestion de soi saine

Identifier les signaux d'alarme personnels



Source: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html>

Une gestion de soi saine

Trois points de départ

Importance

Réfléchissez à l'importance que vous attachez à votre santé et comparez-la à l'importance que vous accordez à votre famille, à votre carrière, à votre épanouissement personnel et à l'argent.

Plus votre santé est importante pour vous, plus vous êtes motivé/e à en prendre soin!

Pleine conscience

Identifiez votre degré de sollicitation individuel et vos signaux d'alarme personnels:

- symptômes physiques
- changements de comportement
- pensées et sentiments

Testez votre stress avec ce mini auto-test [ici](#)

Comportement

Faire face au stress et employer des **stratégies anti-stress**.

Réduisez les sollicitations:

- modifiez vos **conditions de travail** et réduisez les facteurs de stress liés au travail

Renforcez les ressources:

- élargissez vos compétences en matière de gestion du temps et fixez des priorités

Une gestion de soi saine

Comportement: stratégies anti-stress

Compétence instrumentale en matière de stress

1. Apprendre et développer les compétences techniques
2. Construire ou développer un réseau social
3. Fixer des limites / S'affirmer
4. Optimiser la gestion de soi et du temps

Compétence mentale en matière de stress

1. Accepter la réalité
2. Évaluer les exigences de manière constructive
3. Renforcer la conviction à l'égard de sa propre compétence
4. Désamorcer les amplificateurs personnels de stress

Compétence régénératrice en matière de stress

1. Repos pris activement (pauses, sommeil, vacances)
2. Le temps libre comme «contrepoids régénérant»: plaisir et repos
3. détente physique et mentale
4. sport et mouvement au quotidien

Une gestion de soi saine

Le mot de la fin...

Chaque individu a un seuil de tolérance face aux sollicitations; et il n'est souvent pas facile, notamment pour les personnes en charge de conduite, de se rendre compte que l'on est surmené/e.

- Soyez attentif/ve à vous-même!
- Formulez des attentes réalistes envers vous-même!
- Résistez à l'envie de vouloir réussir trop à la fois!
- Faites des accords avec vous-même, qui vous motivent et que vous pouvez respecter!



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

bgm@visana.ch

031 357 94 74