Aperçus RH

La connexion au travail

Par VOTRE NOM

**Le pouvoir des relations saines au travail**

Créer un environnement de travail favorable où les employés se sentent valorisés, responsabilisés et motivés à exceller nécessite de bâtir des relations solides. Les gestionnaires peuvent investir dans la construction de relations en encourageant l'interaction sociale et en renforçant le sentiment de communauté—deux éléments essentiels à un lieu de travail épanouissant et performant.

Les recherches montrent ce qui suit :

* Les amitiés au travail sont liées à une plus grande satisfaction professionnelle, un engagement organisationnel plus fort et une meilleure performance au travail.
* Les espaces collaboratifs favorisent les interactions spontanées et les conversations, renforçant ainsi le sentiment de communauté au sein de l’entreprise.
* Une culture d’entreprise forte, comprenant un esprit de communauté et un environnement de travail accueillant, est le facteur clé de la rétention des employés.

*Source*: **IRSST** - www.irsst.qc.ca

**Favoriser une culture positive en mode hybride**

Notre modèle de travail hybride présente à la fois des avantages et des défis pour les gestionnaires. Pour les aider à surmonter ces défis et à instaurer une culture de travail positive, nous avons compilé quelques conseils et bonnes pratiques.

* Prioriser la communication. Les visioconférences et la messagerie instantanée peuvent aider les équipes à rester connectées et engagées. Planifiez des points réguliers en visioconférence pour assurer le suivi et encouragez les échanges fréquents tout au long de la journée.
* Créer une culture de travail inclusive et bienveillante. Encouragez un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, incitez les pauses et favorisez l’entraide. Organisez des activités de cohésion d’équipe en présentiel pour renforcer les liens et le sentiment d’appartenance.
* Définir des objectifs et des attentes clairs. Sans directives précises, les équipes hybrides peuvent vite devenir désorganisées et moins productives. Fixez des échéances et des indicateurs de performance clairs. Des objectifs partagés permettent à chacun de rester concentré et efficace.

Pour plus de renseignements sur la création d’une culture de travail hybride positive, consultez le site du **Gouvernement du Canada** - https://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/modernisation/travail-hybride.html

**Prioriser le bien-être des employés : la pleine conscience**

La pleine conscience, qui consiste à être pleinement présent et engagé dans l’instant, est un outil précieux pour le bien-être et la productivité au travail. Elle aide les employés à rester concentrés sur leurs tâches et à mieux gérer le stress et l’anxiété. Elle améliore aussi la communication et la collaboration en favorisant l’empathie et la compréhension.

Quelques faits intéressants:

* La pleine conscience réduit le stress au travail. Une étude récente a démontré que la méditation de pleine conscience diminue significativement le stress et l’anxiété ressentis par les employés dans divers secteurs.
* Elle améliore l’intelligence émotionnelle. Une autre étude a révélé que la formation à la pleine conscience renforce la conscience de soi et l’autorégulation, favorisant ainsi une meilleure prise de décision et de meilleures relations professionnelles.
* Elle augmente la satisfaction au travail. Les employés ayant suivi une formation en pleine conscience ont rapporté une satisfaction professionnelle accrue, une réduction de l’épuisement émotionnel et une diminution du stress psychologique.

*Source*: **INSPQ –** www.inspq.qc.ca

Développement de carrière et opportunités de formation

Investir dans la formation et le développement des compétences des employés nous permet de rester compétitifs et pertinents dans un environnement de travail en constante évolution. Il va sans dire que des employés performants - et épanouis - sont les mieux placés pour contribuer efficacement à la réussite de notre organisation, aujourd’hui comme demain.

Discutez avec votre gestionnaire ou votre représentant RH des opportunités de formation et de développement professionnel disponibles pour vous et votre équipe.

Pour plus d’informations, consultezle site **Emploi Québec** - https://www.quebec.ca/emploi/informer-metier-profession/choix-carriere/emplois-avenir