

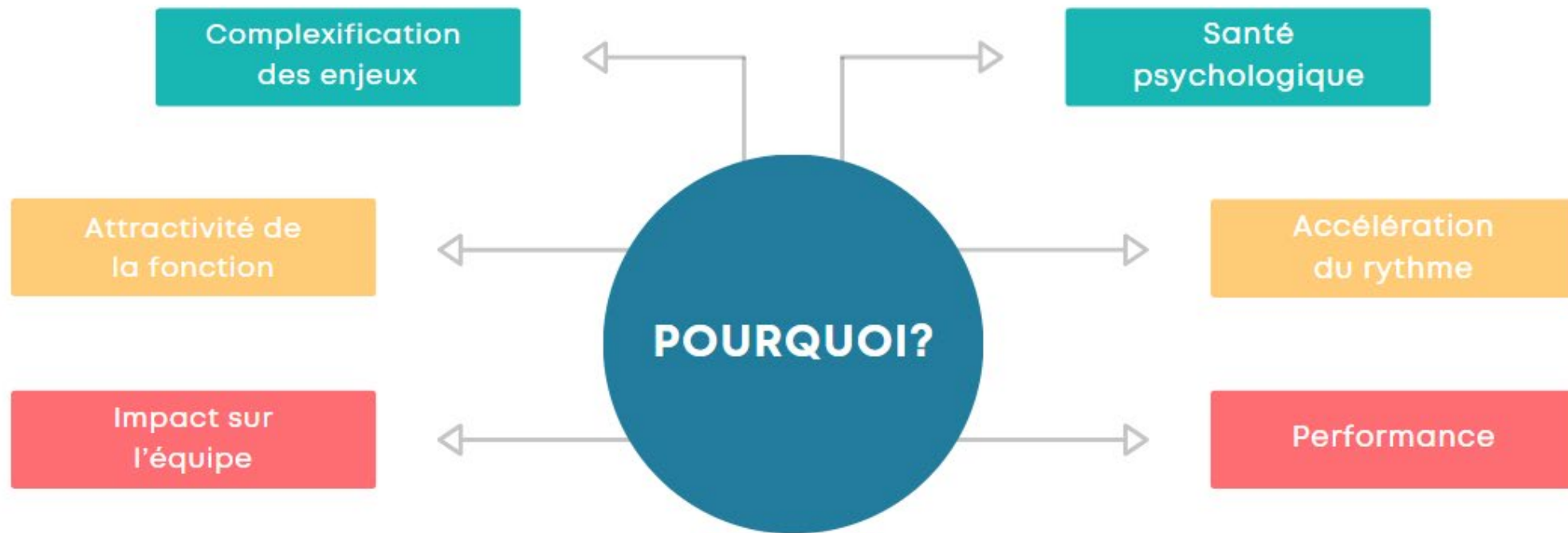


L'EXPÉRIENCE GESTIONNAIRE: CINQ ZONES D'ACTION POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE

Public Lab
Cohorte Patrick-Dubé (19)

24 avril 2025

MISE EN CONTEXTE



POUR QUI?



VOUS!

MÉTHODOLOGIE



CINQ ZONES D'ACTION

pour trouver son équilibre



SENS AU TRAVAIL

Une boussole pour les gestionnaires

Le sens au travail favorise notre **motivation**, notre **engagement** et notre **épanouissement**. Il joue un rôle clé dans notre bien-être personnel, notre **performance** individuelle au travail et celle de nos équipes.



SENS AU TRAVAIL

Pistes d'action en 5 leviers



Alignement
avec ses
valeurs



Contribution
et impact



Autonomie
et maîtrise



Sentiment
d'appartenance



Développement
personnel

SENS AU TRAVAIL

Quelques outils

Comprendre et
communiquer
ses valeurs



Test de
personnalité
pour connaître
ses forces



Identifier ses zones
de pouvoir



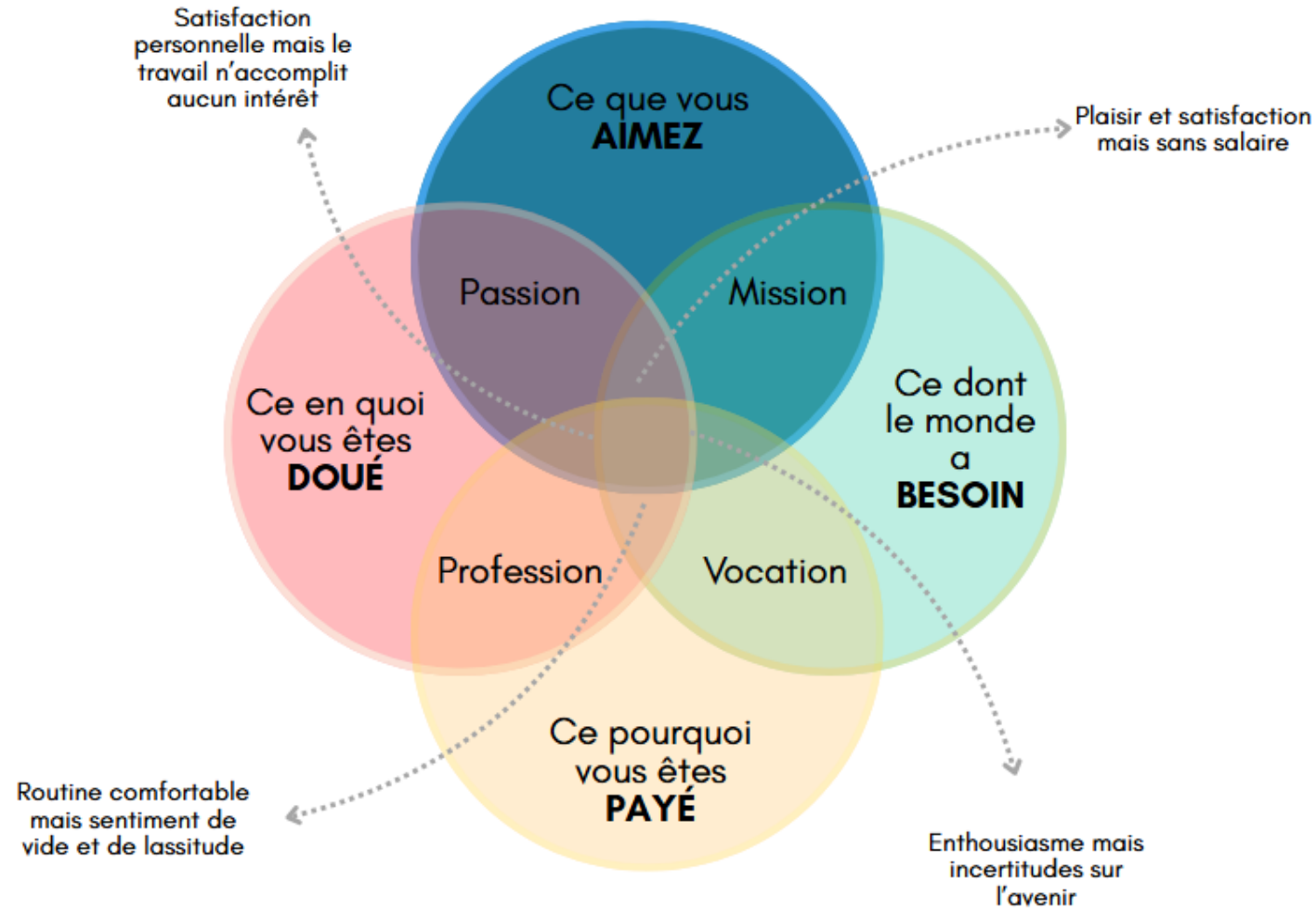
L'éthique: discuter,
décider et
maintenir la
cohérence dans ses
actions

Faire sa
rétrospective

Trouver sa
voie, avec la
méthode
Ikigai

Ikigai

le secret japonais pour une vie heureuse



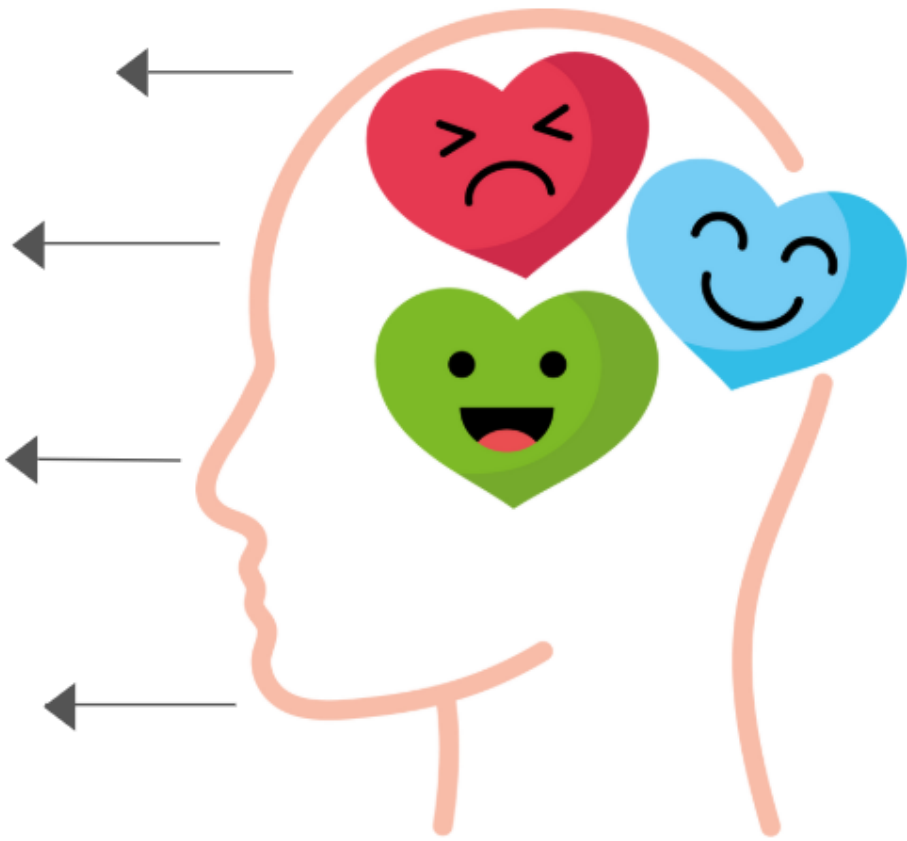
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Conscience de soi

Maîtrise de soi

Connaissance d'autrui

Compétences sociales



Désigne la capacité d'une personne à reconnaître, comprendre, gérer et utiliser efficacement ses émotions ainsi que celles des autres.



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Pistes d'action



Conscience de soi	Maîtrise de soi	Connaissance d'autrui	Compétences sociales
Tenir un journal	Relaxation, respiration profonde	Pratiquer l'écoute active	Communication adaptée
Méditer	Contrôler ses sources de réactivité	Se mettre à la place de l'autre	Gérer les conflits
Demander une rétroaction	Célébrer ses réussites	Exprimer son appréciation	Cultiver des relations positives
Connaître ses biais	Définir ses objectifs	Montrer un intérêt sincère pour les autres	Exprimer ses émotions de manière honnête et appropriée

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Quelques outils

FAIRE

- Profil NOVA, TRIMA, EQ-i.2, etc.
- Coaching de gestion

ÉCOUTER

- Le climat de travail: c'est l'affaire de tous!
- Cultiver la bienveillance: l'importance de prendre soin de soi et des autres
- L'intelligence émotionnelle: la clé du mieux-vivre ensemble au travail
- Le secret de l'intelligence émotionnelle

LIRE

- Développer la sécurité psychologique - Outil d'accompagnement à l'intention des gestionnaires
- Prévention - Espace leadership
- Micromotivation: le puissant levier des petites victoires
- Intelligence émotionnelle et empathie: des alliées précieuses en milieu de travail
- Intelligence émotionnelle au service d'un leadership performant

CONSULTER

- Atlas des émotions

SANTÉ GLOBALE

Adopter des stratégies de prévention et de déconnexion
pour préserver le bien-être



Pression, changements
fréquents et hyperconnectivité
=
surcharge mentale, physique et
émotionnelle



Fatigue de compassion,
gestion de conflits et
hyperdisponibilité
=
risque d'épuisement



Postures, sommeil,
alimentation et isolement :
des facteurs aggravants à
surveiller

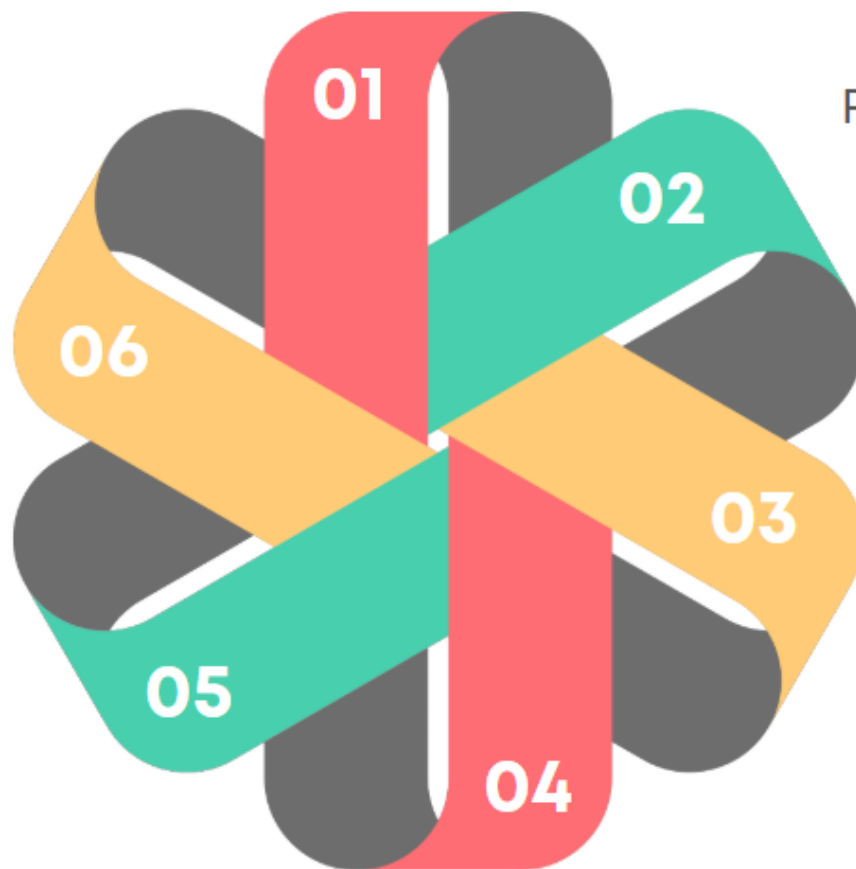
PISTES D'ACTION EN SANTÉ GLOBALE



Déconnexion
essentielle

Les piliers
physiques du
bien-être

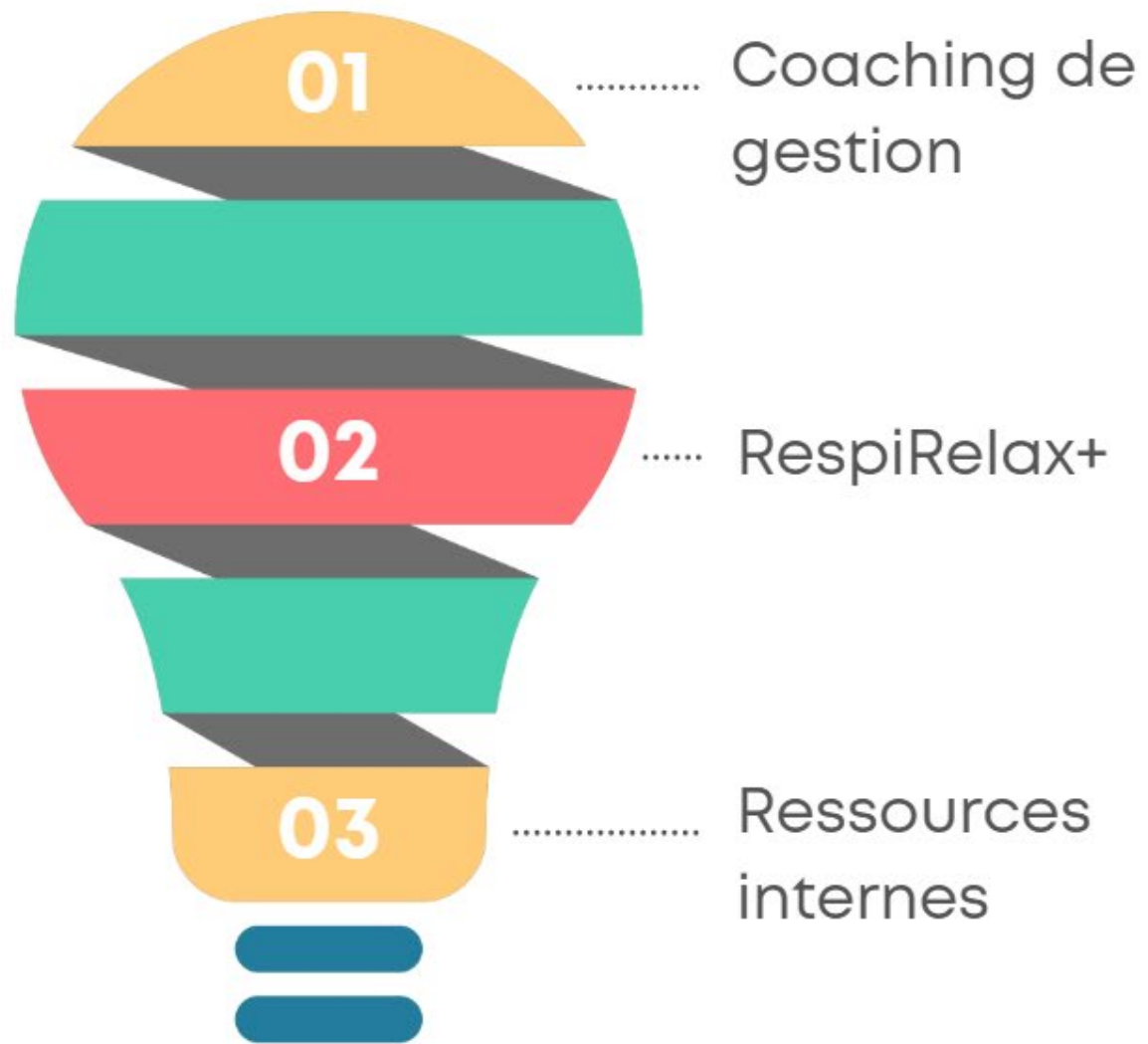
Prioriser son bien-être



Rituels de recentrage

Le pouvoir de la
musique

Bouger et créer au
quotidien



OUTILS EN SANTÉ GLOBALE



ORGANISATION DU TRAVAIL

Travailler différemment afin de tirer profit du fonctionnement du cerveau pour diminuer le stress et accroître la satisfaction et la productivité

Changements dans le contexte de travail

- Mode hybride
- Multiplication des canaux de communication
- Interruptions fréquentes

Découvertes des neurosciences

- Attention fragmentée
- Synchronie cérébrale

ORGANISATION DU TRAVAIL

Pistes d'action

ORGANISER SA FAÇON DE TRAVAILLER

- Réserver du temps pour du travail en profondeur
- Maximiser les bienfaits du mode hybride
- Convenir d'un fonctionnement avec nos équipes et notre supérieur
- Limiter les auto-interruptions

UTILISER LES RENCONTRES DE FAÇON OPTIMALE

- Opter pour des rencontres nécessaires, courtes et en présentiel
- S'appuyer sur nos experts
- Masquer notre image sur Teams
- Éviter le multitâche

ORGANISATION DU TRAVAIL

Quelques outils

LIVRE DE SONIA LUPIEN LE STRESS AU TRAVAIL VS LE STRESS DU TRAVAIL - COMMENT RÉINVENTER LE TRAVAIL POUR DIMINUER LE STRESS.

2 WEBINAIRES DE SONIA LUPIEN ACCESSIBLES SUR LE PORTAIL D'APPRENTISSAGE GOUVERNEMENTAL

QUELQUES EXEMPLES DE PRATIQUES INSPIRANTES EN PLACE DANS LES MINISTÈRES ET ORGANISMES

COMMUNITYSHIP

Instaurer la collaboration au sein d'une équipe ou d'une organisation en créant une culture d'entraide et de responsabilisation pour alléger le gestionnaire.





COMMUNITYSHIP

Pistes d'action



Échanger avec ses pairs pour maximiser le soutien social

participer à un groupe de co-développement

savoir qui consulter selon ses besoins

saisir les opportunités de réseautage

Développer une dynamique de travail en synergie

créer une bonne dynamique avec un nouveau supérieur / de nouveaux gestionnaires / des membres clés de l'équipe

penser gagnant-gagnant

instaurer un climat de travail favorisant la sécurité psychologique / prendre soin de la santé psychologique

Responsabiliser les individus pour alléger le fardeau sur les épaules des gestionnaires

clarifier la zone décisionnelle des équipes

donner de l'autonomie et faire confiance

adopter la co-responsabilité entre les gestionnaires

AVEC LES RH

- Via-gestion (forces de caractère)
- Groupe de co-développement

ATTITUDE

- ouverture et partage
- transparence
- authenticité
- bienveillance
- respect et équité
- humilité et solidarité

COMMUNITYSHIP

Quelques outils



LA VIE D'ÉQUIPE

- **Connaître ses collègues et développer une synergie:**
 - Faire un exercice de consolidation d'équipe : [Communagir | Communagir pour emporter - Les outils d'animation](#)
 - Créer des moments d'ancrage pour tisser des liens en présentiel
- **Valoriser, reconnaître et (se) motiver**
 - Valoriser et reconnaître : [25 idées concrètes pour augmenter la reconnaissance au travail](#)
 - Miser sur la motivation : [Les astuces de Jacques Forest pour réussir à motiver ses salariés](#)



CONCLUSION

- Trouver les cailloux dans ses souliers et s'en occuper
- L'équilibre: un travail collectif
- Notre contribution comme gestionnaire de gestionnaires
- Perspectives gouvernementales
- Un défi pour vous...

The image features a central text element surrounded by four decorative geometric patterns in the corners. The top-left pattern consists of thin, parallel lines radiating from a point. The top-right pattern is a cluster of overlapping semi-circles in yellow, red, teal, and blue. The bottom-left pattern is a cluster of overlapping semi-circles in red, teal, and blue. The bottom-right pattern consists of thin, parallel lines radiating from a point, mirroring the top-left pattern.

MERCI!