



CADRES ET RESPONSABLES : BIEN-ÊTRE PERSONNEL ET GESTION DU STRESS

FICHE D'INFORMATION 2 : COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE ET VOTRE BIEN-ÊTRE ?

En tant que cadre ou responsable, il est important que vous teniez compte de votre propre santé mentale et de votre bien-être, ainsi que de ceux des membres de votre équipe. La première manière d'améliorer votre santé mentale et votre bien-être, tout en abordant la

1. Comprendre /1 5A193: 531-@@B @1
propre santé mentale et votre bien-être (prendre les de-
B: @1@?-B 5/; 9 9 1: @> -351: /-?01 <>. 8 9 1

1. Comprendre /1 5A193: 531-@@B @1
propre santé mentale et votre bien-être (prendre les de-
B: @1@?-B 5/; 9 9 1: @> -351: /-?01 <>. 8 9 1
3. Travailler sur votre style de direction et de gestion



Quel est mon point de départ ?

-



DEUXIÈME ÉTAPE : CHOISIR DES STRATÉGIES CLÉS PR DVR DL(I)AE4-0.7 (E)TBTØSCS T0.992 0.728



Ne pas prendre l'initiative de les combattre revient à cautionner directement ou indirectement ces attitudes et ces comportements néfastes et à devenir complice de leur existence et

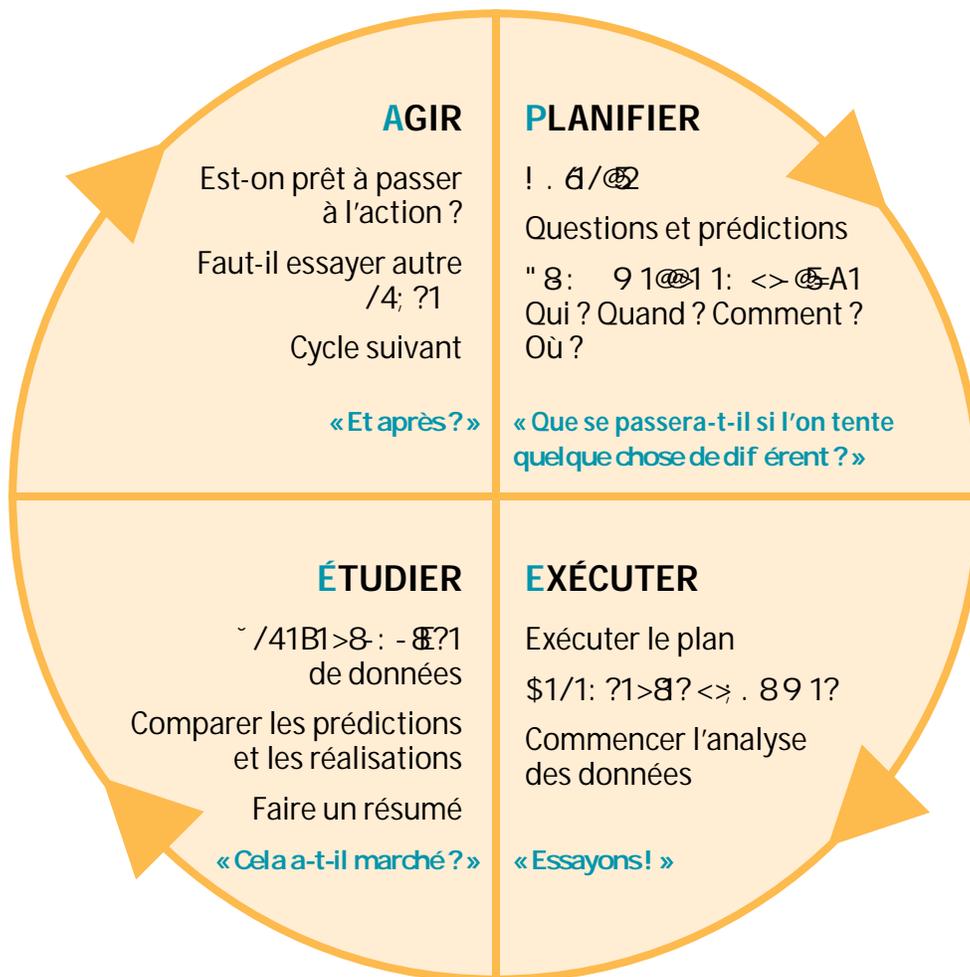


TROISIÈME ÉTAPE : METTRE EN ŒUVRE VOTRE PLAN D'ACTION

~ <> ?B A? @1 <> 3>1??519 1: @8: / 1 @. 8?1FA: <8: 01 6A>/; ; @: -: @A: 18@ 01?/4; ?1? =A1 B A?B A8F -//; 9- <5>; A>2B >51>B @1 ?-: @ 9 1: @8 1@B @1. 5: @1

- ~ O- <@FB @1 <8: -A2>1@ 9 1?A>1 =A1 B A?B E1F /1 =A59 ->41 <; A>B A?
- f 1?/E/8?01 @<1" ,I ~ "8: 51> ,D /A@> I @A05> ~ 35 <1>9 1@: @; AB1: @01 ?@A/@>1>8?5 55 @1?0-9 5- ration et d'avoir le sentiment d'aller de l'avant.
- ~ 19 -: 01F A: 1 <1>; :: 1 01 /; : -: /1 01 B A? -//; 9 <-3: 1>0-: ?8 > -8- @: 01 B ?; . 6/@2 1: 85>1: 0-: @/; 9 <@ 01 B ? <> 3> ?-A9; E1: 0 5 05- @A?/85?1@2/5? 9 1?A>1>

CYCLE PEÉA





PLANIFIER

- " ; 9 9 1: @B A? >1<> ?1: @FB B A? 8 ?A// ?01 B @1 O 9 ->41
- " ; 9 9 1: /1F <->A: <8: O- /@: <1?; :: 1801 6A? =A1 B A? <; A>>1F >1: ; AB18 >-A 2 >1@ 9 1?A>1 =A1 B A? <> 3>1??1>1F1@ B18 <<1>1FB ?<; 5 @ 2 >@
- ~ - @? /; : /51 >B ? 9; E1: ? O- /@: 1 @B @1; . @ / @ 1: <>1: -: @01? O /55: ?; A1: 2 5 -: @01? /4; 5 <> AB ?
- " ; 9 9 1: @ BFB B A? 9 1?A>1>1@ B- @1 >8?1 1 @01 B @1 O 9 ->41

EXÉCUTER

- &1: @F05 >1: @? 9 1?A>1?1 @5 55 @1? 2 51?01?1??- 5
- %5/18 : 1 9 ->41 <-?; A: 1 B A? ??19. 8 <-? /; : B1: 5 /4-: 31FO- <<> /41

ÉTUDIER

- "- ??1F1: >1BA1 1@ B- @1FB @1 O 9 ->41 - @188 - @5 @; . A@O > A8 9 1: @1 @1 5- /@
- Décidez d'un mode d'évaluation avant de commencer à exécuter votre plan.
- Prévoyez des indicateurs permettant d'évaluer les **ef ets** 01 B @1 O 9 ->41 - @188 @ 1 5- /1 - @188 1A 8? 1 1 @ - @: OA? 1 @ **la façon dont vous l'avez menée** @? B A? - 88 1 @? =A - A. ; A@- B1F B A? 1A >1/; A? ? 01? ressources extérieures lorsque cela était nécessaire, etc.].
- "- >2 5 /1: 1? pas 85 55 @1; A 85 @ >B1: @: 188 9 9 1 =A5- /4; A 9- 5? - <8: 5 /- @: " 1A@ @1 @? B A? - 88 1 @ < B@

AGIR

- | 8 >35?1F8 /4- 9 <01 B ?- /@5? 1 @5 @ >B1: @: ??5B A?; . @: 1F01. ; ; ?> ?A @ @
- f8: 1 ?1 > @ >1: O @: O>1 A: 3 > A<1; A A: <A. 8 <8? 8 >31 A: 1 5 55 @1 =A5: 1 O; :: 1 <-? 8? > ?A @ @ 1? /; 9 < @? 1 @ 1 > ?; A @ - ? 8 <>. 8 9 1 /5 8
- Ž 1?A>1F1: /; : @ A 8?1 1 @01 B @1 O 9 ->41
- Des intentions qui n'aboutissent à rien ne sont pas un bon investissement en temps et en ressources.



APPENDICE I

COMPRENDRE VOTRE PROFIL DE RÉACTION AU STRESS

Prenez 5 à 10 minutes.

\$ /45?1F -AD=A1?@: ? /5- <> ? 1@ ; @FB ? > <; : ?1? O-: ? 81: /-O> /; >>1?<; : O-: @ (; A? <; AB1F B; A? - 51>01



CAHIER D'EXERCICES — AGIR

PREMIÈRE ÉTAPE —

Large empty light blue area for writing or drawing.



Demandez-vous :

- Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?
- Quelle est mon ambition ?

Adressez-vous à vous-même une lettre dans laquelle vous décrivez ce que vous penseriez, feriez, ressentiriez et verriez dans un an si vous dressiez un bilan personnel. Qu'est-ce qui en ressortirait ?

Lettre à moi-même < A>8

° 41> ° 4 >1

Pensez à **une chose** =A1 B, A? <; A>8F 2 51 O- : ?/4- /A: 1 O1 /1?/-@3; >8?

" 1A@ @1 -B1F B, A?O1?1D19 <8? -6A@>

- Tendance à trop travailler
- &1: O-: /1 @; <> /45
- &1: O-: /1 @1O .; >O 1
-



DEUXIÈME ÉTAPE — STRATÉGIES CLÉS POUR ME LANCER

Quelles sont les connaissances que je dois renforcer ?

-
-
-

Avec qui devrais-je entrer en contact ou reprendre contact ?

-
-
-

Dans quelles situations dois-je faire preuve de davantage de curiosité et me poser, ainsi qu'aux autres, des questions audacieuses ?

-
-
-

De quelles autres informations ai-je besoin pour recenser les principaux problèmes que je dois résoudre :

1. Pour moi-même

-
-
-

2. Pour mon lieu de travail

-
-
-

Quelles sont les informations dont je dispose ou que je connais déjà, et quelles conclusions puis-je en tirer ?

-
-
-



Analyse SWOT personnelle :

5: @1 > OA/6: OA?@1?? 31?6: 018 ?-: @ 9 1: @8 1@ ?5: /1

Quand je m'écoute, je remarque que: /; /41F; A?A>8: 1FB ?> <; : ?1?

- flA881 01?9; @ /;::; @6: : 3- 81 1@ 9; 6: @ -A@ />8-A1
- fl-<<; >@ 9; : ?; A6: 6 ?A5 1: /; A> 31-: @1
- fl1 >1/; : : -5=A 8<1A@ >81>01 2 51 01?1>>1A?
- fl-5@: 0-: /1 @ <> /45
- fl1 >1?@ <> ?1: @1 1@ @: 8B1
-

TROISIÈME ÉTAPE — ÉLABORATION DE MON PLAN D'ACTION DE 90 JOURS

PLANIFIER — EXÉCUTER — ÉTUDIER — AGIR

PLANIFIER

À quoi ressemblera ma réussite dans 90 jours ?
Que vais-je faire pour y arriver ?

EXÉCUTER

Quand et où vais-je mettre en pratique
ces quelques idées ?

ÉTUDIER

Comment vais-je faire le point
et évaluer les effets de ma démarche ?

AGIR

Si ça marche bien, je continuerai à ...
Si ça ne marche pas bien, je ...