



Mieux vivre ensemble au travail, c'est possible

26 mars 2018

LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE
POSITIVE AU TRAVAIL
Marie COHENDY, psychologue

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

30/03/2018

1



Les apports de la psychologie positive au travail





Spécialité de la psychologie qui s'intéresse aux expériences positives

Interventions pour augmenter le sentiment de bien être

Ne promet pas le bonheur permanent, n'est pas magique

Nécessite d'agir et pas juste de savoir ce qui est bon



Le bonheur au travail, qu'est ce que c'est?

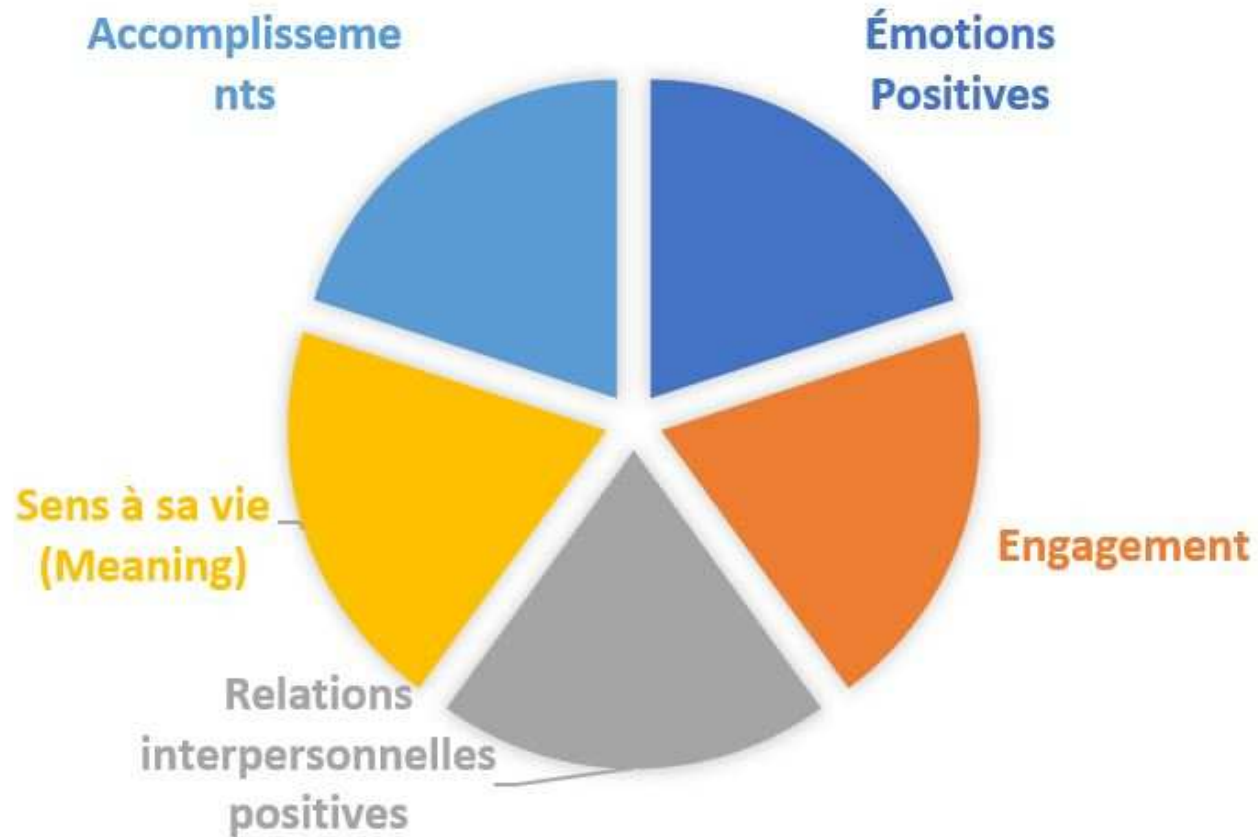




LES CINQ FACTEURS FAVORISANT LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL



MODÈLE PERMA (SELIGMAN, 2011)



Source : Seligman, Martin M. E.

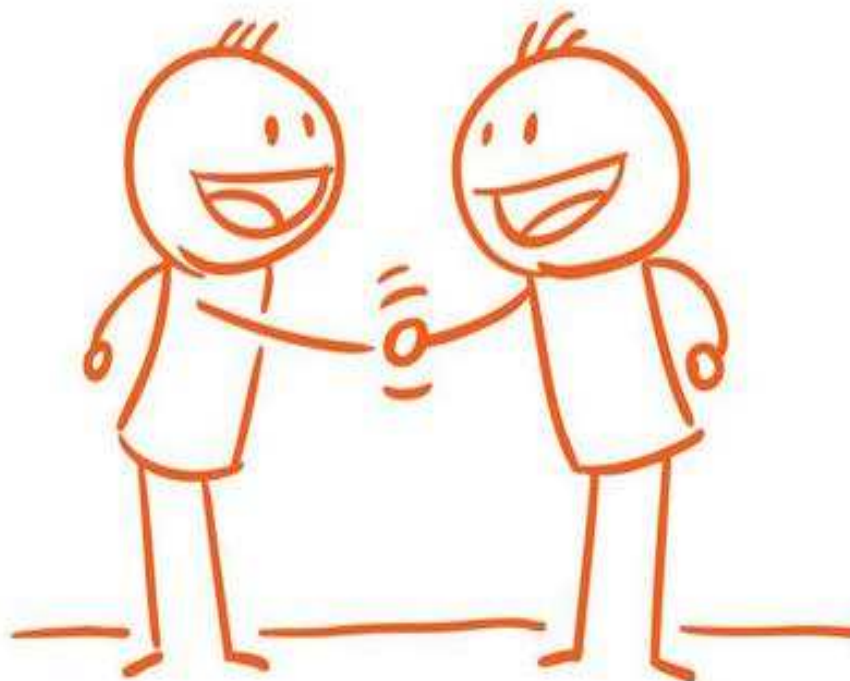
S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être, Belfond, 2013



Comment faire pour augmenter le
bien être au travail



La dimension relationnelle est
centrale





En pratique

Importance du **sourire**, sourire génère de la bonne humeur chez celui qui sourit et ceux qui l'observent

Ressentir de la **gratitude et de la reconnaissance** : qu'ai-je apprécié aujourd'hui dans ma journée de travail? de quoi suis-je reconnaissant dans ma vie professionnelle? Lister de manière hebdomadaire

S'engager à effectuer régulièrement quelques actes de **bienveillance** ou à rendre service à certains de ses collègues

Accepter les échecs, les erreurs, les émotions douloureuses



Faire des **compliments** à votre entourage professionnel

Dire **merci** aux membres de votre entourage professionnel que vous appréciez et qui vous inspirent de la **gratitude**

Développer de la **compassion** envers soi même et envers les autres

Se fixer des **objectifs réalistes et adaptés**

Agir dans le sens de ses valeurs, engager des petites actions pour agir dans le sens de qui est important pour nous



Merci de votre attention

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

www.eipas.org