

La place de l'humain dans l'entreprise du 21^{ème} siècle

« le bien-être psychologique est un état d'équilibre et d'aisance du corps et de l'esprit, caractérisé par l'estime de soi, l'équilibre psychologique, la maîtrise de soi et des événements, la sociabilité, l'implication sociale et un sentiment de bonheur. » (Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail)

« J'estime qu'une meilleure
motivation pourrait augmenter la
productivité de notre main d'œuvre
de 25 % »

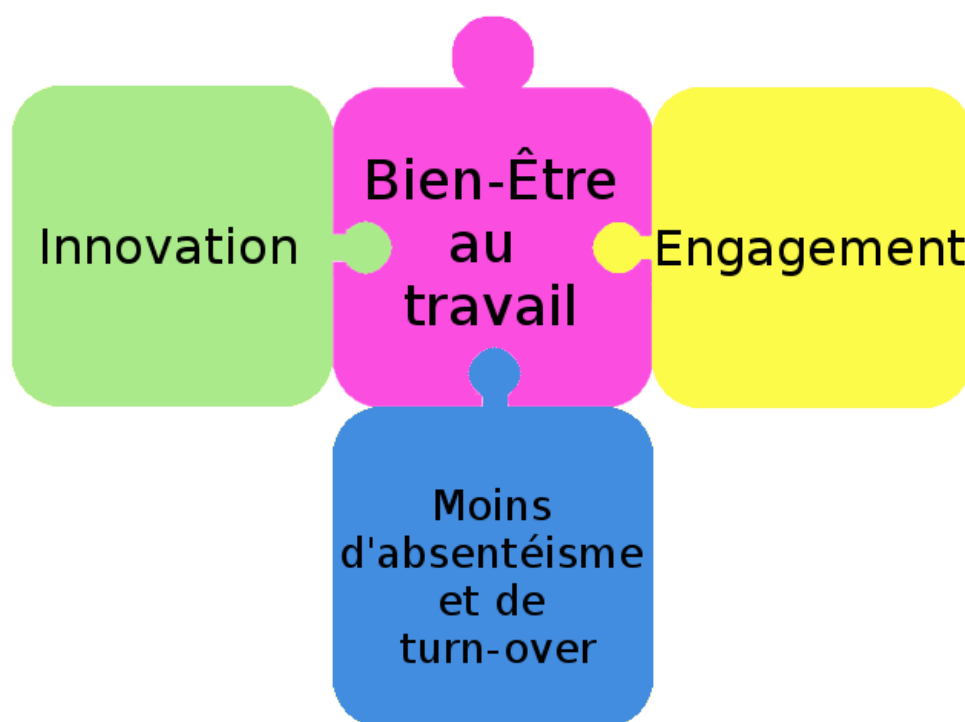
Francis Mer

Augmenter le bien-être des salariés pour favoriser la motivation et par conséquent améliorer les résultats de l'entreprise.

C'est aujourd'hui une nécessité.

Les performances économiques sont liées à :

- ✓ L'amélioration de l'engagement des salariées
- ✓ Un système propice à l'innovation
- ✓ La baisse de l'absentéisme et du turn-over.



Introduire une politique de bien être en entreprise permet de répondre aux besoins des salariés et de donner un sens à leurs actions quotidiennes.



Les raisons du changement

« Les mutations économiques qu'elle (la mondialisation) engendre ont non seulement changé les processus de production mais également les modes d'organisation, avec un **impact direct sur les relations entre entreprise et salarié.** »

Source : MEDEF – La place de l'homme dans l'entreprise

Le phénomène complexe de la mondialisation a provoqué des modifications profondes notamment concernant le lien supérieur hiérarchique / subalterne et ce à tous les niveaux de l'entreprise.

Avec pour conséquence une évolution des mentalités :

« 57 % des Français de 18-39 ans se disent prêts à **abandonner une partie de leur salaire pour améliorer leur qualité de vie**, 65 % estiment que le travail prend **trop de place dans leur existence** et un grand nombre d'entre eux **se déclarent stressés** par leur activité professionnelle. »

Source : MEDEF – Développement personnel des collaborateurs

Les plus concernés sont les plus jeunes. Leurs attentes sont inconnues de leurs managers et ceux ci ne sont pas outillés face à de tels comportement

« Ils sont donc particulièrement sensibles à l'attention que leur porte leur entourage de travail, notamment leur manager. Ils accordent aussi beaucoup d'importance à l'aspect relationnel de leur activité professionnelle et à l'ambiance qui règne dans l'entreprise et dans leur équipe : ils rêvent d'une entreprise où il fait bon vivre. »

Source : MEDEF – Développement personnel des collaborateurs

Il est donc important pour la pérennité de l'entreprise de concilier toutes les forces en présence. Le bien-être est un facteur partagé entre tous les êtres humains, il permet de mieux communiquer, de reconnaître ses besoins et de savoir prendre en compte ceux des autres. Faites en le ciment entre les salariés.

« Pour attirer, fidéliser et engager, l'entreprise doit donc désormais jouer simultanément sur plusieurs leviers. Si le salaire est un facteur d'attraction déterminant, son impact sur la fidélisation et l'engagement est moindre. »

Source : MEDEF – La place de l'homme dans l'entreprise



« Sans l'épanouissement des hommes, il n'y a pas d'efficacité.
Il existe en effet un enchainement logique :
Épanouissement – Créativité - Innovation »
Christine Place (DRH Boiron)

Vers une politique de Mieux-Être en Entreprise.

Redonner du sens au travail s'obtient en partie lorsque le salarié trouve sa place dans l'entreprise et que celle-ci lui apporte plus qu'une rémunération.

De plus en plus le travail s'invite dans la vie personnelle, afin de garder l'équilibre les salariés attendent un retour de l'entreprise.

Parmi ces outils, je vous propose :

- ✓ Mieux se connaître pour mieux communiquer
- ✓ Massage Amma assis
- ✓ Méditation
- ✓ Do-In
- ✓ Reiki

Atelier d'apprentissage à une communication satisfaisante et de qualité entre les Collaborateurs.



Concerne essentiellement les services et équipes pour lesquels la communication est essentielle au bon déroulement des tâches quotidiennes.

Sous forme d'atelier interactif pour des groupes de 5 à 10 personnes.

L'atelier dure 4 heures au cours desquelles chaque participant est sensibilisé aux étapes de la Communication Non Violente telle que définie par Marshall Rosenberg.

A partir de situation vécue, servant d'exemple, le participant revisite la situation sous un nouvel angle lui permettant de :

- ✓ Différencier observations pures et interprétations
- ✓ Prendre conscience de ce qui est vivant en lui (sensations-émotions-sentiments-besoins)
- ✓ Effectuer une demande adaptée





Massage Amma Assis

Apporte détente corporelle et dynamisation du sujet en un minimum de temps

Il s'agit d'un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la nuque.

Sont concernés tous les salariés occupant des postes assis, ou bien générant des positions dans lesquelles le dos est mis à rude épreuve.

Le massage dure en général 20 minutes, il se pratique sur une personne habillée et assise sur une chaise ergonomique.

Le massage travaille sur les méridiens, permettant de stimuler la circulation sanguine, lymphatique et énergétique dans le corps.

Très performant et sans danger, la reprise du travail est immédiate.





Les bienfaits de la méditation



Les apports de la méditation sur notre cerveau a fait l'objet de recherches scientifiques poussées depuis que Mathieu Ricard est devenu le porte parole du Dalaï Lama en France.

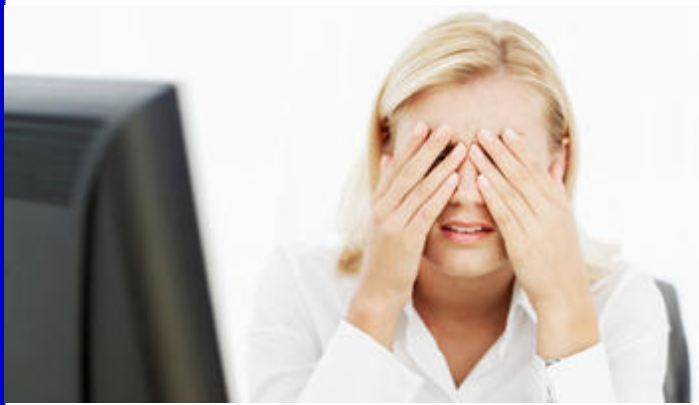
Les effets d'une pratique méditative influencent le mental, le comportement, la posture.

Ils favorisent la concentration et permettent de développer notre aptitude au changement.

Aujourd'hui l'entreprise trouve, selon le secteur d'activité, plus ou moins facilement des salariés ayant un Savoir-Faire. Pour autant de plus en plus cette même entreprise se trouve confrontée à une absence de Savoir-Être.

La méditation assise est un outil qui permettra de développer ce Savoir-Être. Toute les personnes de l'entreprise sont concernées par cette pratique.





**Ces gestes qui apaisent
les tensions et permettent
de se retrouver**

Le Do-In est une ancienne pratique japonaise. C'est une gymnastique énergétique effectuée en conscience.

Pratiquer le Do-In apporte une stimulation des organes, une fortification de fonctions physiologiques indispensables à un équilibre de vie optimum et procure de la souplesse au corps.

Le Do-In rétablit l'équilibre du corps et soulage l'esprit, il ouvre la conscience.

Au delà de ces effets personnels, il permet de prévenir les maladies, d'agir avant que le mal ne soit fait.

Au niveau de l'entreprise cela se traduit par une réduction des absences pour raisons de santé, une présence plus grande et augmente la capacité de résilience.

Technique de relaxation active, il permet de se prendre en charge de manière autonome et développe l'aptitude à trouver des solutions par soi même plutôt que d'attendre qu'elles ne viennent de l'extérieur.

Le personnel soumis à des positions de travail inconfortables est particulièrement concerné par le Do-In





Aller plus loin, développer encore plus de cohérence entre penser et agir



Particulièrement recommandé pour les personnes impliquées dans des projets intenses, notamment dans les phases de stress les plus importantes.

Recevoir un soin Reiki permet d'évacuer les tensions émotionnelles et physiques, l'esprit est à nouveau plus clair et apte à prendre de meilleures décisions. Un élan nouveau est donné, l'attitude et l'intention sont changées.

Une séance Reiki se fait allonger sur une table, habillé, et dure environ une heure.

La reprise du travail est faite immédiatement après avoir reçu le soin et ses effets sont immédiatement perceptibles.



Reiki

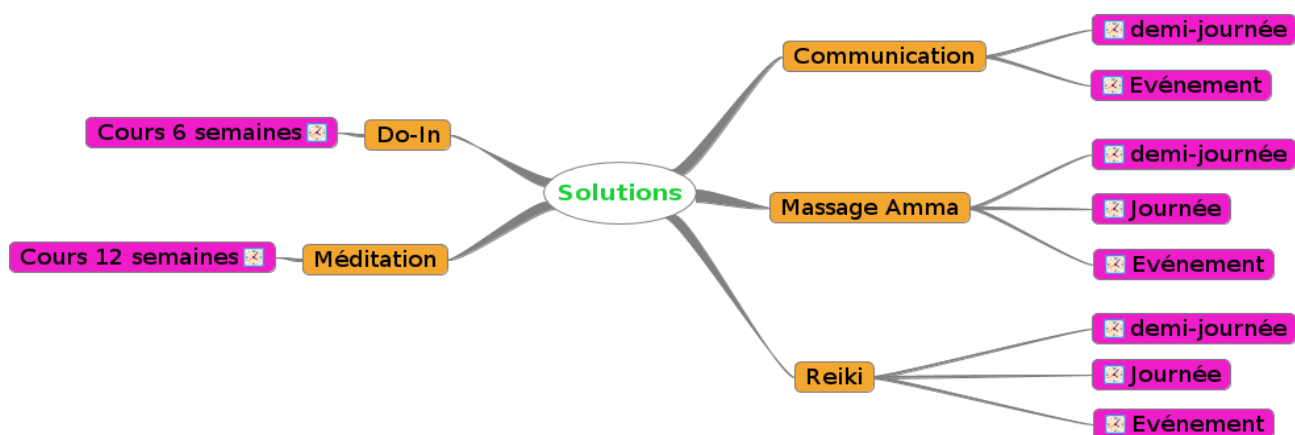


Interventions

Les différentes solutions sont proposées sur site. Les horaires sont à convenir ensemble.

Certaines activités peuvent être envisagées pendant le temps de travail, d'autres sont possibles en soirée.

Le graphique ci dessous représente le temps nécessaire à chacune des solutions.



En dehors des heures ouvrées de l'entreprise, les ateliers de communication, le massage Amma assis ou bien encore les soins Reiki peuvent être effectués lors d'événements type **séminaires, weekend d'intégration**, ou bien encore **fête des familles**.

Toutes les solutions peuvent également être mise en œuvre à l'extérieur. Une salle de formation peut être mise à disposition sur la commune de Saint Genis Pouilly.



Massage Amma Assis

La chaise ergonomique Ludion est la référence en la matière. Elle assure un confort et une sécurité qui la rend idéale dans le cadre de l'entreprise.

Cette chaise a été mise au point par David Palmer qui a transposé le massage Amma traditionnel en version assise.

Les zabuton et zafu nécessaires pour la pratique de la méditation et du Do-In. Les zafu sont remplis de cosse de sarrasin permettant une adaptation à toutes les morphologies.



Une table de massage pour les soins Reiki.

La table est munie d'un dispositif déroulant de drap papier assurant ainsi une hygiène parfaite