



Comment contribuer au bien-être  
avec un budget de 100\$?

**BonBoss** MC

**#humainement distinctif**



# Le déroulement

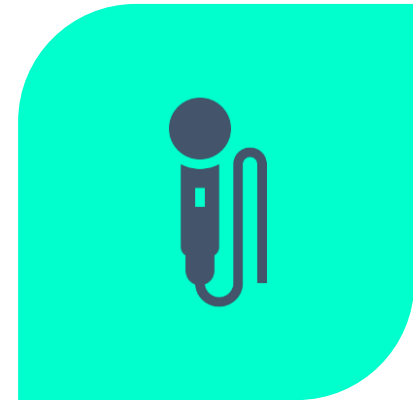
L'objectif est d'acquérir les clés pour influencer le bien-être au travail et générer des retombées positives autant pour les employés, les gestionnaires et la culture.



L'argent & le bien-être



Milieu de travail  
épanouissant



Défi créatif



# Une nouvelle ère...plus complexe



1. Perte de repères et apparition de nouveaux concepts «Just in case»



2. Pénurie de main-d'œuvre, difficulté de recrutement et surcharge de travail



3. Effritement de la culture organisationnelle



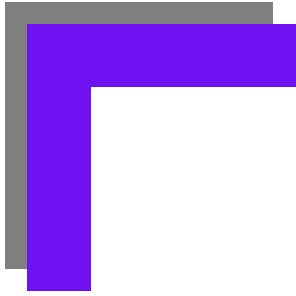
4. Burnout pandémique chez les employés et gestionnaires



5. Rythme de travail différent et compétition plus forte



6. Vague de départs



L'argent achète-t-il le bonheur,  
selon vous?



Personal

bill, expense,  
gift for self

Prosocial

charitable donation,  
gift for others

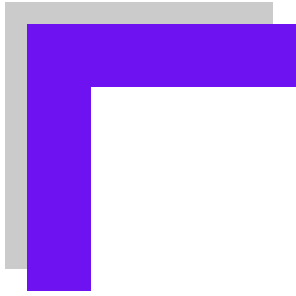




# Que dit la science?

Hypothèse: si nous amenons les gens à dépenser l'argent pour les autres au lieu d'être antisocial et centré sur «soi»

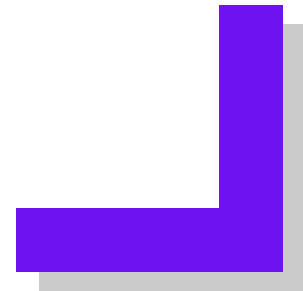
- Les gens ayant dépenser l'argent pour eux, n'était pas plus heureux. Ceux ayant dépensé pour une autre personne était plus heureux.
- Peu importe le montant d'argent dépensé. Ce qui importe vraiment est que vous le dépensier pour une autre personne.
- Les gens qui donnent à un organisme charitable sont plus heureux que ceux qui ne le font pas.
- Nous voyons que faire des dépenses pour les autres vous rapporte plus que faire des dépenses pour vous-même.
- «Si j'ai 5 ou 15\$, que puis-je faire pour en faire bénéficier d'autres personne? En fin de compte quand vous le ferez, c'est vous qui en profiterez plus.» Michael Norton



C'est la façon dont nous dépensons l'argent  
influence le bonheur.

Alors...

Donner rend heureux.







# Qu'ont en commun les milieux épanouissants?

Un milieu de travail sain satisfait trois besoins psychologiques fondamentaux. Alors, pour motiver et engager les employés, il faut:



## Besoin d'affiliation

Sentir qu'on fait partie  
de l'équipe

« avoir des relations bénéfiques »



## Compétences

J'ai les compétences  
nécessaires et l'opportunité  
de les mettre en application

« se sentir efficace et capable de  
surmonter des défis »



## Autonomie

J'ai la marge de manœuvre et  
la liberté nécessaires pour  
accomplir mon travail

« se sentir libre et authentique et  
pouvoir agir »



# Défi créatif

Trouver 5 pratiques concrètes qui contribueront  
au bien-être au travail avec un budget  
maximal de 100\$

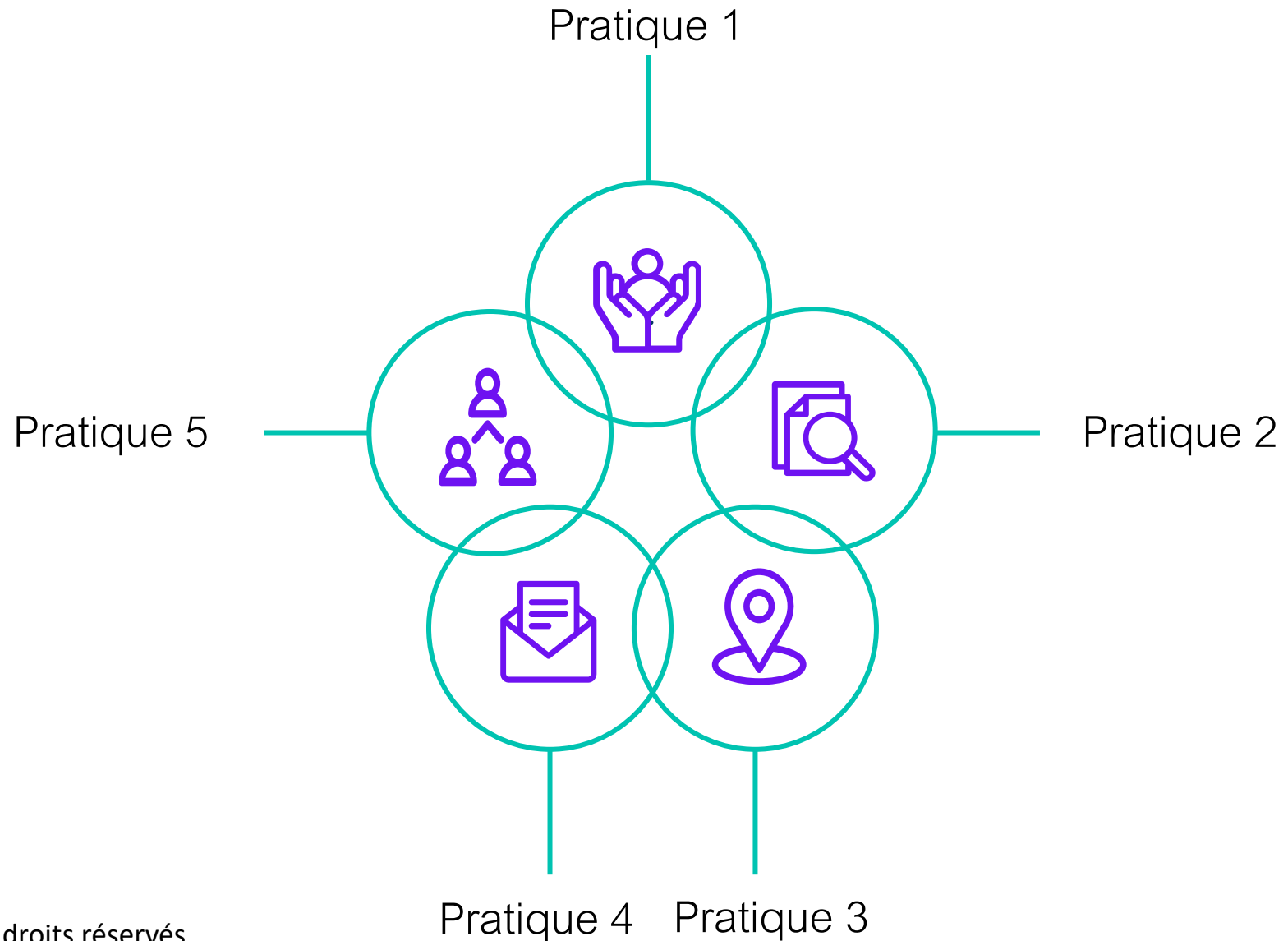
10 minutes



# 3 clefs

- L'argent
- Le milieu de travail (affiliation, compétence, autonomie)
- «Vous» : la relation entre le gestionnaire et l'employé

# 5 PRATIQUES





# Bien-être au travail

Le milieu dans lequel nous travaillons influence davantage le bien-être que tout aspect financier.

Vous pouvez influencer le niveau de bien-être dans votre équipe en étant conscient des facteurs positifs. Soyez conscient de votre pouvoir d'agir.

Votre management et vos relations avec vos employés ont un impact sur le bien-être. Soyez à l'écoute, bienveillant, évitez le micro-management, faites confiance, soyez authentique.

Le bien-être ne doit pas uniquement reposer sur vos épaules. Impliquer les employés envers leur collègue pour en faire un projet commun.

# En résumé



1. La façon dont nous dépensons influence le bien-être au travail



2. Générer des activités pour le bien de ses collègues mènent au bien-être



3. Entretenir des relations chaleureuses au travail mène au bien-être (affiliation )



4. Trouver intéressant son travail favorise le bien-être, l'inverse aussi



5. Être compétent et se sentir efficace est important (compétences)



6. La relation avec le gestionnaire influence le bien-être et à l'inverse le stress



**MERCI**

---