

CAP SUR LA santé mentale

DES GESTIONNAIRES
LAURENTIDES

OUTIL DE BIENVEILLANCE

Cet outil est avant tout un moyen de positionner la santé globale de vos gestionnaires au cœur de vos priorités organisationnelles.

Tout comme on se soucie à différents moments de l'année de mesurer la progression des employés en lien avec des objectifs individuels et organisationnels, ouvrir véritablement la discussion avec vos gestionnaires sur les « stresseurs » qui les impactent davantage et sur les moyens d'y apporter réponse, ensemble, constitue une bonne pratique pour les organisations, peu importe leur taille.

Les grilles qui suivent permettront donc à vos gestionnaires de prendre un moment de réflexion individuelle sur les principaux « stresseurs » qui les impactent, tout comme de s'autoévaluer par rapport à leur état de santé psychologique actuel. Par la suite, la tenue d'une rencontre individuelle entre ce gestionnaire et son supérieur leur permettra d'échanger sur ses prises de conscience et de se donner les moyens, ensemble, d'agir sur son niveau de bien-être.

Quantifier l'importance des différents « stresseurs » organisationnels



Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant très faible et 10 étant extrêmement stressant, combien octroieriez-vous à chacune des dimensions suivantes quant au niveau de stress qu'elle génère pour vous personnellement actuellement ?

DIMENSIONS

NOTE/10

PRÉCISIONS

Management et gouvernance

Ressources humaines

Opérations et organisation du travail

Ventes

Finances, liquidités, solvabilité

Parties prenantes (clients, fournisseurs, banquiers, partenaires, etc.)

État des communications internes (ex.: confidentialité, bienveillance, etc.)

VOICI DES QUESTIONS À SOULEVER POUR APPORTER DES PRÉCISIONS :

- Quels aspects de cette dimension génèrent en vous du stress ? Quels rôles ? Quelles tâches ?
- Comment ce stress se manifeste-t-il dans votre vie professionnelle ? Dans votre vie personnelle ?
- Comment pouvons-nous, comme employeurs, contribuer à diminuer ce stress et son impact sur vous ?
- Comment pouvez-vous, vous-mêmes, contribuer à diminuer ce stress et son impact sur vous ?
- Comment va-t-on pouvoir constater qu'on a réussi ?

Santé psychologique et bien-être des gestionnaires

Veuillez répondre par oui ou non, en ajoutant des précisions au besoin.

DIMENSIONS

OUI NON PRÉCISIONS

Mes heures de travail me semblent raisonnables.

Le temps alloué à mes besoins personnels me satisfait.

J'arrive à prendre soin de ma santé physique et émotionnelle.

Je suis porté à demander de l'aide.

Je connais et j'utilise certaines techniques pour diminuer mon stress (méditation, yoga, sport, etc.).

Je me sens reconnu à ma juste valeur dans mon travail.

Mon seuil de tolérance et de patience a changé au cours des derniers mois (ex. : face à mes collègues, à mon conjoint, à mes amis ou aux parties prenantes).

Je constate des changements dans mes habitudes de vie depuis un certain temps (ex. : sommeil, appétit, énergie, humeur, sport, etc.).

J'ai des idées ou des ruminations envahissantes.

Je ressens une fatigue qui me préoccupe ou qui préoccupe mon entourage.

Outil proposé par Raymond Chabot Grant Thornton dans le cadre du projet Cap sur la santé mentale des gestionnaires des Laurentides.

INITIÉ PAR :

ccitb 

AVEC LA PARTICIPATION
FINANCIÈRE DE :

 conseil
emploi
métropole

EN COLLABORATION AVEC :

 **RCCL**
Regroupement des Chambres
de Commerce des Laurentides