BIEN-ÊTRE

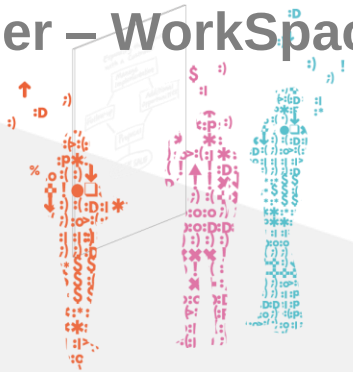
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

Steelcase®

Le Bien-Être:
Six Principes pour une Equipe Engagée

Beatriz ARANTES

Senior researcher – WorkSpace Futures, STEELCASE



3

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

Des salariés superhéros

IMPLICATION TOTALE

Surpasser la concurrence

Productivité accrue

Meilleure profitabilité

Moins de turnover

Moins d’absentéisme

3

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

Steelcase®

Nos superhéros déçus

L’ENGAGEMENT EN CHIFFRES

87% DES SALARIES DANS LE MONDE SONT DÉSENGAGÉS.

EN FRANCE: QUE **9%** ENGAGÉS

3
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

Steelcase®

L'ÉMOTION EST DÉTERMINANTE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE… ET POUR LA PERFORMANCE

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

RÉACTION DE STRESS

Peur

Mobilisation de nos forces

Hyper focalisation de l’esprit

Détérioration de la santé à long terme

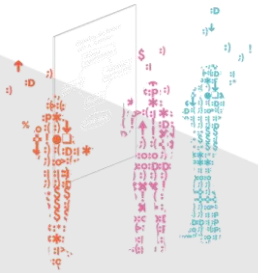
RETOUR À UN ÉTAT SEREIN

Se sentir en sécurité

Reprise des fonctions réparatrices

Attention diffuse

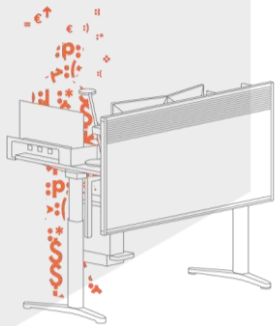
A long terme, permet "d'élargir et construire"

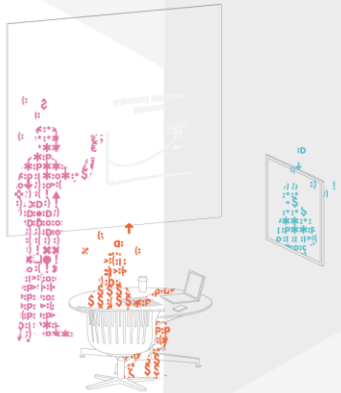


3
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

CRÉER DES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES POSITIVES AU TRAVAIL

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL





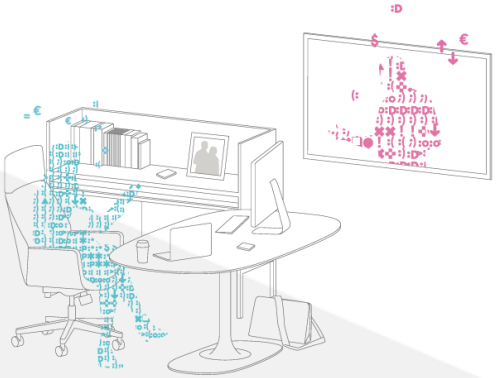
LES SIX FACTEURS CLÉS

3

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

1. PLEINE CONSCIENCE

- **Etre attentif et dans l’instant présent**
- **Aujourd’hui, trop de sollicitations pour notre attention qui reste limitée**



BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

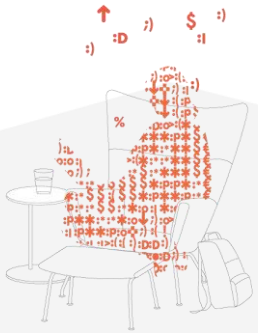
1. **PLEINE CONSCIENCE** & AMÉNAGEMENT

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

2. AUTHENTICITÉ

- **Se sentir libre d'agir en cohérence avec ses valeurs**
  De se représenter comme on se sent être

- **Va à l'encontre du monde professionnel d'aujourd'hui**
  (Code vestimentaire, postures et langage formels)



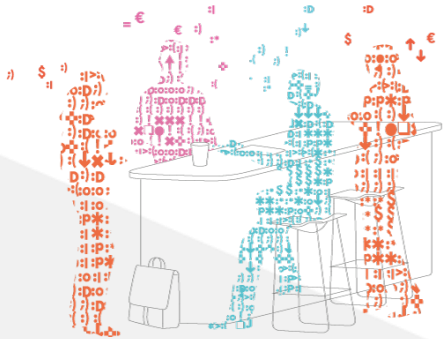
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

2. **AUTHENTICITÉ** & AMÉNAGEMENT

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

3. APPARTENANCE

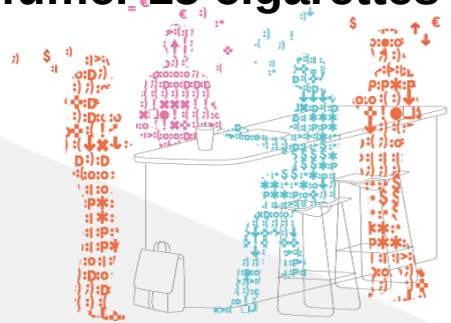
- **Sentiment de faire partie d'un groupe, d'être apprécié**
- **Difficile pour des équipes distribuées, les travailleurs nomades ou en télétravail**



BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

3. APPARTENANCE : FAITS

- **30% des 15 millions des salariés dans le monde ont un meilleur ami au travail …**
- **… et ils ont 7x plus de chance d'être impliqués au travail et donc plus performants**
- **L'isolation sociale a un impact négatif sur la santé, comme fumer 15 cigarettes par jour**



BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

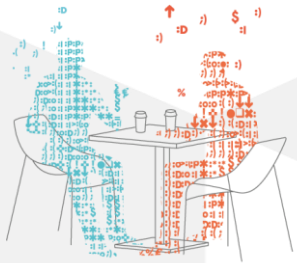
3. **APPARTENANCE** & AMÉNAGEMENT

3
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

3. **APPARTENANCE** & AMÉNAGEMENT

4. SENS

- **Avoir un objectif, savoir pourquoi on s'investit**
- **Complexité au sein des grands groupes :**
  - chacun est un maillon d'une grande chaîne
  - tâches subdivisées
  - équipes distribuées
  - travail dématérialisé

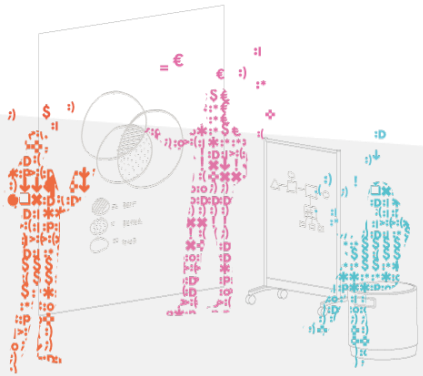


BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

4. **SENS** & AMÉNAGEMENT

5. OPTIMISME

- **Savoir reconnaître les possibilités et en tirer le meilleur parti**
- **Sentir avoir du contrôle sur son contexte**



3
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

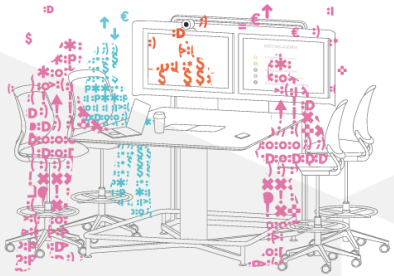
5. **OPTIMISME** & AMÉNAGEMENT

5. **OPTIMISME** & AMÉNAGEMENT

BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

6. ENERGIE

- **Se sentir dynamique, plein d'énergie**
- **Tendance à mal manger, dormir peu, et être sédentaire**



6. **ENERGIE** & AMÉNAGEMENT

6. **ENERGIE** & AMÉNAGEMENT

3
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

LES SIX DIMENSIONS

DU BIEN-ÊTRE

DANS L'ESPACE

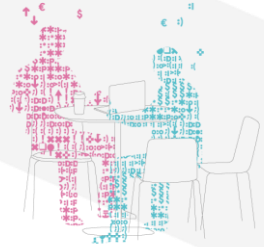
DE TRAVAIL

1. **La Pleine Conscience** Gérer son attention et ses émotions
2. **L'Authenticité** Etre soi-même
3. **L'Appartenance** Se sentir relié aux autres
4. **Le Sens** Avancer vers ses objectifs
5. **L'Optimisme** Se sentir acteur
6. **L'Energie** Etre dynamique, plein de vie

Steelcase®

METTRE EN ŒUVRE LES 6 FACTEURS CLES POUR :

- **Créer une ambiance de sécurité et de confiance**
- **Encourager l'expression d'idées**
- **Créer des liens forts avec les collègues et l'entreprise**
- **Permettre à tous d'être efficaces, concentrés, motivés**
- **Et de garder la forme jour après jour**



BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

BIEN-ÊTRE

PHYSIQUE
COGNITIF
EMOTIONNEL

Steelcase®