

L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL FAVORABLE À LA SATISFACTION DE NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE** EST AVANTAGEUX POUR L'EMPLOYEUR COMME POUR SES EMPLOYÉS.

Voici quelques idées sur la façon dont un **milieu de travail** peut faire tourner les rouages de la santé psychologique :



FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL PEUT ACCROÎTRE LA SATISFACTION AU TRAVAIL DES EMPLOYÉS, LEUR PRODUCTIVITÉ, LEUR RENDEMENT, LEUR ENGAGEMENT ET LEUR MOTIVATION.

AUTONOMIE

Offrir aux personnes la possibilité d'exprimer leurs pensées et leurs opinions, et créer un espace propice à la prise de décision en commun et la résolution de problème en groupe.

COMPÉTENCE

Fixer des objectifs significatifs et réalisables et fournir une rétroaction constructive et opportune.

APPARTENANCE

Créer des relations de travail positives en partageant le temps, l'attention, l'énergie, l'intérêt et le soutien affectif.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.



La santé psychologique au travail joue un rôle important dans la création d'un environnement favorable au mieux-être.

Vous trouverez un guide complet de soutien à la santé psychologique au travail à l'adresse suivante : www.mieux-etre.nb.ca/ressources/approcheCAA

