

# Favoriser une culture d'équilibre travail-vie personnelle

1st April 2020

Vous avez réussi à vous entourer d'une équipe compétente, mais avez-vous songé à investir dans leur mieux-être?

L'équilibre travail-vie personnelle est un aspect important pour toute organisation qui cherche à attirer et à retenir des employés de talent, en établissant un environnement de travail productif et positif. Réfléchissez à tout le temps investi pour orienter, former et perfectionner chacun des membres de votre équipe. Pensez ensuite aux conséquences pour votre organisation de la perte de vos employés les plus influents. C'est la raison pour laquelle il importe de créer un milieu de travail où les gens se sentent soutenus en établissant des limites et en offrant la possibilité de se déconnecter – un atout précieux pour se protéger contre l'épuisement professionnel et maintenir la qualité de travail de votre équipe à un niveau élevé.

Voici certains éléments à considérer dans la promotion d'un sain équilibre travail-vie personnelle en milieu de travail.

Communiquez vos attentes. Encouragez vos employés à prendre leurs pauses-repas et à ne pas manger à leur bureau. Insistez sur le fait qu'ils peuvent utiliser leurs jours de vacances sans se sentir coupables. Écoutez leurs préoccupations et travaillez en collaboration afin de résoudre des situations conflictuelles qui pourraient leur imposer une charge de travail et des échéances irréalistes.

Donnez l'exemple. Vos gestes en disent plus long que vos paroles. Si vous travaillez d'arrache-pied jusque tard dans la soirée, vous êtes en train de communiquer des attentes malsaines aux employés sous votre responsabilité, en leur indiquant qu'ils doivent eux aussi en faire autant. Quittez le bureau à une heure raisonnable et montrez à votre équipe que vous accordez personnellement de l'importance à l'équilibre travail-vie personnelle.

Faites preuve de souplesse. Avez-vous des employés qui partent de loin pour venir travailler? Ou alors doivent-ils prendre soin d'un parent âgé, d'enfants en bas âge, ou des deux? La vie de chaque employé est unique, et vous pouvez favoriser un équilibre travail-vie personnelle et tenir compte de la situation de chacun en vous adressant à votre service des Ressources humaines pour voir ce que prévoient les politiques de l'entreprise au sujet du télétravail et des horaires flexibles. Si cela est autorisé, vous pouvez permettre à des employés de confiance de faire du télétravail et de négocier des horaires de travail

© LifeWorks 2020

# Favoriser une culture d'équilibre travail-vie personnelle

1st April 2020

adaptés.

Accordez de l'importance aux vacances. Les vacances sont une occasion de se ressourcer, de se reposer et de se détendre, ce qui peut se traduire par une attitude plus positive et une perspective nouvelle lorsque les employés retournent au travail. Encouragez-les à prendre des vacances – et pas seulement une longue fin de semaine. Offrez une formation polyvalente aux membres de votre équipe afin qu'ils puissent se relayer durant des périodes d'absence supérieures à un ou deux jours, afin que chacun puisse profiter de congés plus longs lorsqu'ils le veulent ou en ressentent le besoin.

Prenez des pauses. Nous ne sommes pas faits pour rester concentrés sur une tâche durant de longues heures. Suggérez à vos employés de prendre une pause après une heure et demie ou deux heures de travail pour vaquer à autre chose, quitter leur écran (le cas échéant) et se concentrer sur une autre tâche. Ils pourront ainsi regagner leur poste et se concentrer plus facilement.

Cultivez le plaisir au travail. Créez une atmosphère agréable et détendue au bureau en ayant du plaisir ensemble. Organisez un repas-partage ou un barbecue, déplacez la réunion de votre équipe à l'extérieur du bureau ou dans un café à proximité par une belle journée, et célébrez ensemble les réalisations individuelles et collectives. Ainsi, vous favoriserez non seulement un environnement de travail plus agréable, mais aussi la création de liens plus solides entre les membres de votre équipe.

Rappelez-vous que les employés représentent plus qu'une ressource, ils sont un groupe de personnes diversifié à qui l'on doit respect, tout en leur accordant une certaine souplesse (dans la mesure du possible) afin qu'ils performant à leur pleine capacité. L'équilibre travail-vie personnelle augmente non seulement la productivité, mais aussi la créativité, et permet à votre équipe d'accomplir son travail efficacement dans de bonnes conditions tant pour l'esprit que le corps.

© LifeWorks 2020

pulsation