



Résultats du quiz sur le bonheur au travail

Votre score est 6 sur 10, ce qui suggère que vous êtes à un stade modéré de bonheur au travail.

Cela signifie que votre travail compte pour

vous occasionnellement ; vous vous sentez motivé engagé dans vos activités professionnelles, mais **parfois vous stagnez face aux défis, vous vous sentez de mauvaise humeur ou bien vous ne demandez pas de l'aide à vos collègues. La recherche scientifique dans la science du bonheur a identifié des moyens** concrets pour que les individus puissent être heureux au travail régulièrement. Voici quelques conseils à pratiquer :

Vous êtes un employé(é), suivez ces conseils :



-Si vous êtes un employé, suivez ces conseils :

Choisissez un travail qui a du sens. Explorez les opportunités qui correspondent à vos talents et apportent une contribution importante à vous et à l'organisation. Choisissez des tâches au travail où vous allez apprendre, exceller et briller.

Suivez le flux. Lorsque vous êtes véritablement engagé dans votre travail, vous vivez un état positif et épanouissant de l'esprit - ce que les chercheurs appellent le "flux". Votre enthousiasme et énergie amélioreront non seulement votre productivité, mais vous aideront également à surmonter les défis du travail.

Faites des pauses. Cela vous permettra de surmonter les défis du travail sans stress. Se donner du temps, se déconnecter des activités liées au travail aidera à restaurer votre énergie pour gérer avec grâce l'adversité. Votre capacité d'adaptation et de récupération face aux difficultés vous rendrons plus fort sur le long terme



Vous êtes un directeur général, pratiquez ces conseils efficaces :

Développez une relation solide avec vos équipes

une communication claire en donnant l'exemple.

Vos employés seront plus motivés lorsqu'ils comprendront ce que la direction générale attend d'eux.

Soyez transparent avec les employés sur votre stratégie d'entreprise et votre mission statement. Partagez votre vision globale avec tout le monde, ils vous feront confiance et s'engageront plus. Soyez leur héros et leur modèle.

Louange et reconnaissance au travail. La reconnaissance du management au travail est la clef du bonheur, elle booste la performance des salariés dans leur capacité à agir et renforce leur sentiment d'appartenance et ils se sentent productifs, ce qui donne un sens à leur travail.

Il est important de célébrer les résultats qu'ils soient petits ou grands et de remercier les employés pour leurs efforts investis et leurs réalisations.

Favoriser les liens sociaux. Lorsque les employés travaillent dans un environnement positif, où les relations sociales, l'interaction et l'esprit d'équipe sont les valeurs du management, toute l'équipe en profite. Les employés ne deviendront pas forcément des amis, mais la création de liens sociaux solides entre collègues renforcera la cohésion d'équipe et améliorera le bonheur au travail.