



## Résultats du quiz sur le bonheur au travail

Votre score est 8 sur 10, ce qui suggère que vous êtes heureux au travail et que vous répandez le bonheur aux autres.

**Cela signifie que vous êtes satisfait au travail et** que vous êtes heureux dans votre organisation ; vous êtes engagé et capable de répandre le bonheur et de motiver les autres, et vous êtes capable de former des liens sociaux productifs et positifs au travail.

Pour garder ce niveau positif suivez les exercices de notre application et continuez à muscler vos neurones. Voici des suggestions basées sur **des recherches scientifiques à pratiquer** fournies dans notre application :



## **Choisissez un travail qui a du sens pour vous.**

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

**Suivez le flow.** 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.



Si vous occupez un poste de directeur général, pratiquez ces astuces au sein de votre organisation basée sur la neuroscience et la psychologie positives :

Développer une relation solide avec vos équipes grâce à une communication claire et en donnant l'exemple. Vos employés seront plus motivés lorsqu'ils comprendront ce que le management attend d'eux. Soyez transparent avec les employés sur les décisions et partagez votre vision globale avec tout le monde. Soyez leur héros et leur modèle.



## **Faites des pauses quand vous en avez besoin.**

Les micro-siestes et les pauses café vous permettront 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 récupération face aux difficultés vous rendrons plus fort sur du long terme.

## **Acceptez à demander de l'aide à vos collègues.**

Traitez vos collègues avec respect, dignité et civilité. Exprimez de la compassion lorsqu'ils sont en difficulté et de la gratitude lorsqu'ils vous donnent un coup de main.



## Louange et reconnaissance au travail.

La reconnaissance du management au travail boost les salariés dans leur capacité à agir et renforce leur sentiment d'appartenance ; 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.

**Créer un environnement positif au travail.** 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 des liens sociaux solides entre collègues renforce la cohésion d'équipe, améliore le bonheur au travail et diminue l'absentéisme .