



## Résultats du quiz sur le bonheur au travail

Cela peut indiquer que vous êtes insatisfait(e) et malheureux(se) dans votre emploi et votre environnement de travail actuels. Il est important de prendre vos préoccupations au sérieux et de prendre des mesures pour améliorer votre satisfaction au travail et votre bien-être.

Voici des conseils utiles que vous pouvez appliquer en 2 phases :

### Phase 1

1. Fixez des objectifs réalisables : Fixer et atteindre des objectifs peut augmenter les sentiments d'accomplissement et de satisfaction. Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes, spécifiques et liés à vos forces et à vos passions.
2. Donnez la priorité aux soins personnels : Prendre soin de sa santé physique et mentale peut améliorer le bien-être général et réduire le stress. Pratiquez une activité physique, dormez suffisamment, mangez sainement et participez à des activités qui



vous apportent de la joie.

3. Cherchez du soutien : La création d'un réseau de soutien composé d'amis, de membres de la famille et de collègues peut vous aider à faire face aux difficultés et vous donner un sentiment d'appartenance. Envisagez de vous joindre à un groupe de ressources pour les employés ou de lancer un programme de mentorat pour établir des liens avec d'autres personnes.

4. Pratiquez la gratitude : Se concentrer sur les choses dont on est reconnaissant, plutôt que de s'attarder sur les aspects négatifs, augmente les sentiments de bonheur et de positivité.

Tenez un journal de gratitude, partagez vos expériences positives avec les autres et exprimez votre gratitude pour les personnes et les choses qui font partie de votre vie.

5. Recadrez les pensées négatives : Changer la façon dont vous pensez aux expériences négatives peut améliorer vos perspectives et réduire



le stress. Pratiquez la pleine conscience, le dialogue positif avec soi-même, et recadrez les expériences négatives comme des opportunités de croissance et d'apprentissage.

6. Favorisez un état d'esprit de croissance :

Croire que les capacités peuvent être développées par le dévouement et le travail acharné peut conduire à une motivation et un engagement accru. Relevez les défis et saisissez les nouvelles opportunités d'apprentissage.

En prenant ces mesures, vous pouvez améliorer votre bonheur et votre réussite au travail, et créer un environnement de travail plus satisfaisant et plus positif. Restez à l'écoute pour d'autres conseils sur l'application Happynation Boost pour développer un état d'esprit positif et productif.

2ème phase

1. Communiquez avec votre direction ou les RH pour exprimer vos inquiétudes et faire part de vos idées



- sur la façon d'améliorer votre satisfaction au travail.
2. Fixez des limites pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, comme se déconnecter du travail en dehors des heures de travail habituelles ou faire des pauses régulières pour réduire le stress.
  3. Recherchez des opportunités de croissance et de développement, par exemple en acceptant de nouveaux projets ou en suivant une formation supplémentaire.
  4. Établir des relations plus solides avec les collègues et les responsables en communiquant régulièrement et en organisant des activités de renforcement de l'esprit d'équipe.
  5. Prendre soin de soi, par exemple en faisant de l'exercice, en pratiquant la pleine conscience et en prenant du temps pour vos loisirs et d'autres activités en dehors du travail.
  6. Explorez d'autres possibilités d'emploi alignées avec vos intérêts et vos objectifs de carrière.



7. Si c'est possible, discuter avec votre responsable d'un éventuel changement de rôle ou d'un changement d'horaire de travail qui pourrait améliorer votre bien-être hybride par exemple .

8. Recherchez des ressources pour obtenir un soutien émotionnel et des conseils si vous souffrez d'épuisement professionnel ou de problèmes de santé mentale.

Il est important de se rappeler que les suggestions peuvent varier en fonction des problèmes spécifiques auxquels l'employé est confronté ainsi que des ressources et de la culture de l'organisation. Le bien-être des employés devrait être une priorité absolue pour toute organisation, et il est important d'adopter une approche active pour répondre aux préoccupations des employés et travailler à la création d'un environnement de travail positif où les employés sont heureux, motivés et engagés.