

→ Fiche animateur

Le bien-être au travail

Le bien-être au travail est un concept qui englobe l'ensemble des facteurs relatifs aux conditions de travail dans lesquelles le travail est exécuté. Il inclut la sécurité au travail, la protection de la santé du travailleur, les aspects psychosociaux du travail, l'ergonomie, l'hygiène du travail et l'embellissement des lieux de travail.

Le bien-être au travail est un enjeu majeur pour les entreprises, les managers et les salariés.

Voici quelques avantages importants :

- 1. Meilleure productivité** : les salariés heureux sont 31 % plus productifs que leurs collègues insatisfaits. Ils sont également 55 % plus créatifs
- 2. Fidélisation des salariés** : les collaborateurs satisfaits sont 9 fois plus loyaux envers leur entreprise.
- 3. Réduction de l'absentéisme** : mettre en place une politique de bien-être au travail peut diminuer le taux d'absentéisme de 25 %.
- 4. Meilleure santé mentale et physique** : les salariés heureux sont 2 fois moins malades et 6 fois moins absents.
- 5. Attractivité de l'entreprise** : favoriser le bien-être au travail renforce la compétitivité de l'entreprise et améliore ses compétences.

→ En somme, le bien-être au travail est un atout essentiel pour la performance des collaborateurs et la réussite globale de l'entreprise.

Le rôle des salariés dans le bien-être au travail

Les salariés ont un rôle important à jouer dans la promotion du bien-être au travail :

1. Ils peuvent contribuer à la création d'un environnement de travail positif en adoptant des comportements tels que la communication ouverte, la collaboration, l'empathie, la reconnaissance et la gratitude.
2. Les salariés peuvent également participer activement à la mise en place de programmes de bien-être au travail en proposant des idées, en participant à des groupes de travail et en fournissant des commentaires sur les initiatives existantes .
3. Enfin, les salariés peuvent prendre soin de leur propre bien-être en adoptant des habitudes saines telles que l'exercice régulier, la méditation, le sommeil suffisant et une alimentation équilibrée .

Les salariés ont donc un rôle clé à jouer dans la promotion du bien-être au travail. En adoptant des comportements positifs, en participant activement à la mise en place de programmes de bien-être et en prenant soin de leur propre bien-être, les salariés peuvent contribuer à créer un environnement de travail positif et à améliorer leur propre expérience professionnelle.

En savoir [+]

- Comment les employeurs peuvent-ils encourager le bien-être au travail ?
- Quels sont les signes d'un environnement de travail malsain ?
- Pourquoi est-il important pour un salarié de prendre soin de son propre bien-être ?

→ [Bien-être au travail. Ce qu'il faut retenir - Risques - INRS](#)

