



Libérez vos forces au travail!

Qu'est-ce qu'une force ?

Une capacité, une compétence ou un trait de personnalité qui permet d'accomplir des tâches, de résoudre des problèmes, de développer son potentiel et d'atteindre des objectifs de manière efficace et avec satisfaction.

Votre milieu de travail met-il à profit les forces ?

Inspiré de : Miglianico et collab. (2019)¹

Mon travail me donne l'occasion de mettre mes forces à profit.



Je connais les forces des autres membres de mon équipe.



Dans mon équipe, nous répartissons les tâches et les projets en fonction des forces de chacune et chacun.



Mon ou ma gestionnaire reconnaît mes principales forces.



Mon ou ma gestionnaire me permet d'organiser mon travail de façon à maximiser l'utilisation de mes forces.



Lors de nos échanges, mon ou ma gestionnaire s'intéresse aux domaines dans lesquels j'ai fait mes preuves.



Les gestionnaires de mon organisation donnent de la rétroaction positive aux personnes qui font appel à leurs forces



Quelques avantages à utiliser ses forces au travail

Inspiré de : Dubreuil et collab. (2014)²

- Davantage de sens au travail
- Plus grand engagement
- Travail collaboratif plus efficace
- Moins d'absences
- Moins de roulement de personnel
- Meilleures performances

Préparation et engagement

Découvrir le concept de gestion par les forces et ses nombreux avantages au viacharacter.org.

Évaluation

Évaluer les effets de la démarche au niveau du bien-être, de la satisfaction, de la motivation, de l'engagement ou de la performance au travail.



Pour aller plus loin :

Les forces de caractère du leader : Via-Gestion-leader-forces-via.com

Identification

Déterminer vos forces, par exemple en répondant à l'enquête VIA disponible gratuitement au viacharacter.org.



Intégration

Observer et comprendre l'utilisation que l'on fait de ses forces individuellement et au sein de l'équipe.

Action

Passer à l'action. Déterminer et mettre en œuvre les changements qui permettront de mobiliser davantage les forces de chacune et chacun.

- 1 DUBREUIL, Philippe, Jacques FOREST et François COURCY. « From strengths use to work performance : The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration », *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335-349.
- 2 MIGLIANICO, Marine, Jean-François BERTHOLET et Marie-Claude GAUDET. « Votre équipe joue-t-elle vraiment pour gagner ? », *Gestion*, 44(2), 112.
- 3 MIGLIANICO, Marine, Philippe DUBREUIL, Paule MIQUELON, Arnold B. BAKKER et Charles MARTIN-KRUMM. « Strength Use in the Workplace : A Literature Review ». <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00095-w>.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca

Nous
remercions :

Québec



GRUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

Capsana

Activez votre santé