

Epanouissement au travail, où faut-il le chercher?

lundi, 02.09.2019

Maria Bashutkina*



Maria Bashutkina

«Si vous jugez un poisson sur ses capacités à monter aux arbres, il passera sa vie à croire qu'il est stupide.»

Cette citation d'Albert Einstein reste intemporelle. Enoncée il y a quelques décennies, elle trouve encore une résonance forte aujourd'hui!

Et si Napoléon avait été un comptable ou Einstein un marchand? Est-ce qu'ils auraient eu le même succès s'ils avaient eu d'autres occupations? Quand nous sommes très bons dans un domaine, nous prenons bien du plaisir dans les activités qui en découlent! Résultat, nous progressons plus facilement, notamment dans les exercices qui sont perçus comme «difficiles» par les autres.

Le talent, clé de la différenciation

Peintre, danseur, négociateur, organisateur, sportif ou comptable, nous avons tous un talent dans un domaine ou dans l'autre. Le talent, c'est la capacité d'un individu à exceller dans une activité particulière. C'est la clé de la différenciation, d'une productivité hors normes et de la création de valeur. Plus nous cultivons notre talent, plus ce dernier va gagner en puissance!

Nous côtoyons le succès dans ce que nous faisons quand notre activité professionnelle est alignée avec qui nous sommes. Quand nous agissons en accord avec notre talent, nous sommes enthousiastes et c'est ce qui fait notre force et notre différence face aux autres. Avec le talent, il est également important de comprendre notre tempérament qui fait référence à la façon innée avec laquelle nous interagissons et répondons à notre environnement.

Les champs d'application

Selon l'approche neurocognitive et comportementale, nous sommes tous différents et motivés par des activités diverses. Cette approche se base d'une part sur l'identification de ce qui appartient à notre structure cérébrale et, d'autre part, de ce qui résulte de notre apprentissage. Les champs d'application de cette approche à la vie professionnelle sont multiples: la gestion du stress, l'estime et la confiance en soi, la réalisation d'un projet professionnel ou encore la motivation et démotivation au travail!

Lorsque nous identifions les facettes de notre personnalité, nous nous sentons plus en cohérence avec nous-mêmes et nous trouvons plus facilement une place adéquate dans une équipe de travail, ainsi nous sommes plus productifs et épanouis. C'est aussi pertinent quand nous réfléchissons à notre carrière de manière générale.

Un moyen de se situer

Toutes ces notions importantes pour l'épanouissement, non seulement au travail, mais dans la vie de tous les jours et font partie du programme du cours de Marketing et Management personnel qui a été créé à la HEG Arc à Neuchâtel. Le but de cette formation ouverte au grand public est de trouver le moyen de se situer dans la vie pour réussir et éviter d'être le poisson qui doit monter sur les arbres tous les jours.

*Collaboratrice scientifique HEG Arc Neuchâtel



Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

Tweeter