



CoachHub

Comment le coaching digital améliore le bien-être des employés

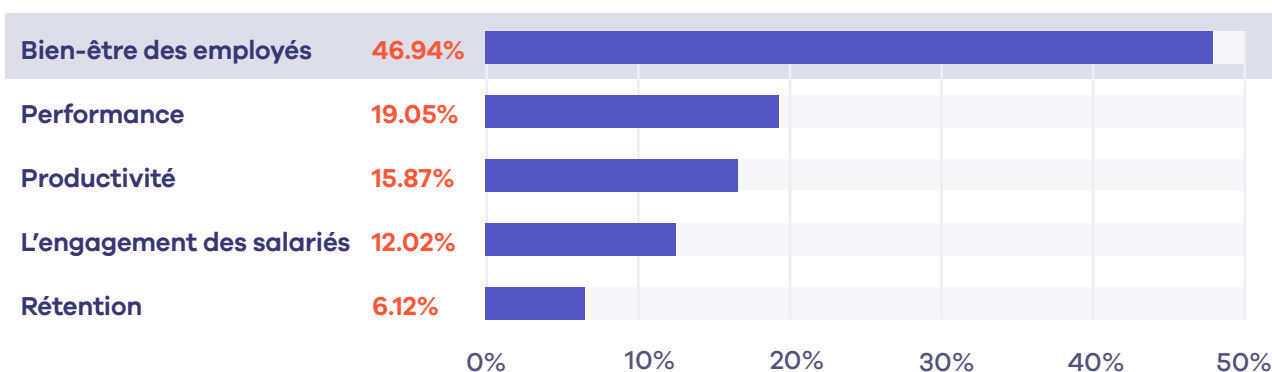
Que signifie le bien-être sur le lieu de travail ?

Selon le Center for Disease Control and Prevention (CDC), le bien-être peut être décrit comme le fait de juger sa vie positivement et de se sentir généralement bien. Cela signifie que l'individu expérimente des émotions et des humeurs positives, une absence d'émotions négatives, une satisfaction à l'égard de la vie, un épanouissement et un fonctionnement généralement positif.

Le bien-être d'un employé est un des facteurs clé pour déterminer l'efficacité à long terme d'une entreprise. C'est pourquoi l'objectif d'une société devrait être de s'assurer que ses employés sont engagés, en bonne santé et satisfaits au travail. Malheureusement, de plus en plus de personnes éprouvent des difficultés à atteindre un sentiment de bien-être dans leur entreprise en raison d'exigences de performance élevées, de sentiments négatifs à l'égard de leurs tâches, d'environnements de travail toxiques et d'un manque d'empathie de la part de leurs managers. Lorsqu'une entreprise ne se préoccupe pas du bien-être de ses employés, elle est confrontée à des taux de rotation du personnel élevés, à une baisse de la productivité due à un manque de motivation et à l'épuisement professionnel du capital humain.

Les faits

Selon la plupart des études, y compris la nôtre, le bien-être des employés est la **principale** priorité des responsables des ressources humaines.



CoachHub 2020



Et selon une étude du cabinet Deloitte (2020) : alors que **80 %** des organisations affirment que le bien-être des travailleurs est important, **seulement 12 %** se disent très prêtes à aborder la question.

Les effets sur les employés

Concernant le bien-être des employés, on constate qu'une évolution positive est en marche. De plus en plus de personnes souhaitent travailler pour une entreprise offrant à leurs employés des initiatives pour favoriser leur bien-être. **Un employé sur deux** est aujourd'hui plus intéressé par des prestations de promotion du bien-être au travail que par des avantages en nature. Un manque de reconnaissance et d'initiatives favorisant le bien-être des travailleurs peut donner lieu à des **problèmes sur le lieu de travail, tels que l'augmentation du stress, une intimidation, des conflits, une prise d'alcool et de drogues et des troubles de la santé mentale** (OIT, 2021).

Le saviez-vous ?

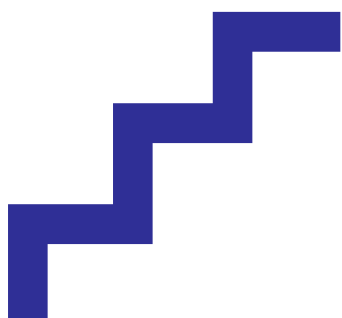
- **94 %** des travailleurs américains et britanniques déclarent ressentir du stress au travail, un tiers d'entre eux affirmant que leur niveau de stress est élevé. **54 %** des travailleurs déclarent que leur vie privée est affectée négativement par le travail au moins une fois par semaine, et plus de **50 %** signalent une perte de sommeil (HR Dive, 2018).
- À peine **20 %** des salariés se sentent assez en confiance pour parler à leur manager d'un problème de mal-être et seuls **11 %** sont prêts à en informer les RH. **72 %** affirment que leur employeur ne s'intéresse pas à leur bien-être ou ne s'en soucie qu'en surface. (The Workforce View in Europe 2019).
- Les facteurs de stress au travail, tels que les longues heures de travail, l'insécurité économique, le manque d'équilibre entre vie personnelle et professionnelle et les exigences de performance élevées associées à une faible sécurité d'emploi, sont **aussi nocifs pour la santé que le tabagisme passif**. (McKinsey, 2020)

Comment Covid-19 a-t-il affecté le bien-être ?

Des signes clairs montrent que la pandémie entraînera de graves problèmes de rétention des talents au sein des entreprises. Les confinements prolongés ont conduit à l'isolement et ont augmenté le risque de développer des maladies mentales et de l'anxiété. L'épuisement professionnel est en hausse et la digitalisation du travail a accéléré les cadences. Les employés ressentent la pression de devoir être davantage attentifs et réactifs en permanence, entraînant moins de pauses et moins de réflexion sur leur propre bien-être mental. En outre, en raison de l'imprévisibilité des circonstances, les travailleurs se sentent plus vulnérables et s'inquiètent pour la sécurité de leur emploi.

Le saviez-vous ?

- Les dirigeants qui se sentent épuisés sont **quatre fois** plus susceptibles de quitter leur poste au cours de l'année suivante. (AP, 2021)
- **78 %** des employés éprouvent une baisse de leur bien-être mental. (Oracle, 2020)
- Seuls **20 %** des dirigeants estiment qu'ils sont assez équipés pour manager à distance. (Forbes, 2021)
- Pendant la crise de la Covid-19, environ **45 %** des 18-24 ans se sont montrés nettement plus préoccupés par leur propre bien-être mental. Ce chiffre diminue légèrement chez les 25-44 ans, mais se situe toujours entre **38** et **40 %** (Rapport sur la santé mentale, AXA, 2020).



Principaux moyens d'évaluer le bien-être

Traditionnellement, les entreprises se concentrent davantage sur la réduction du stress des employés que sur l'amélioration de leur bien-être de manière globale. Comprendre comment identifier le bien-être d'une personne peut être délicat, mais il existe certains facteurs clés auxquels nous pouvons prêter attention.



Satisfaction au travail

Parmi les facteurs qui déterminent la satisfaction au travail figurent l'environnement de travail, l'équité, les possibilités de promotion et les responsabilités.



Engagement professionnel

L'état d'esprit positif au travail. Des études ont montré que l'engagement conduit à des niveaux élevés de créativité, de performance dans les tâches, de comportement organisationnel et de satisfaction des clients.



Stress au travail

Le stress est généré par des exigences contradictoires ou des cadences intenable dans le cadre d'un travail. Les facteurs comprennent l'environnement, l'incertitude du travail, les problèmes avec les collègues et la pression des performances.



Le bonheur personnel

Cela va au-delà du bonheur sur le lieu de travail et tient compte de ce que ressent une personne dans sa vie privée.

Le saviez-vous ?

Selon une analyse de Gallup, il existe 5 domaines dans lesquels les individus ont besoin de s'épanouir pour se sentir heureux dans leur vie.

- **La carrière :** Vous aimez ce que vous faites chaque jour.
- **Les relations sociales :** Vous avez des relations significatives dans votre vie.
- **Les finances :** Vous gérez bien votre argent.
- **L'environnement ou lieu de vie :** Vous aimez l'endroit où vous vivez.
- **La santé :** Vous avez toute l'énergie nécessaire pour accomplir vos tâches.

Les employés ayant un niveau de satisfaction élevé dans ces cinq domaines sont jusqu'à **81 %** moins susceptibles de chercher un nouvel employeur au cours de l'année suivante que ceux qui n'auraient qu'un seul domaine d'épanouissement satisfait.

Comment le coaching favorise le bien-être

Les employés dont le bien-être est élevé affichent des niveaux d'engagement et de bonheur plus élevés. Sur le chemin du succès, chacun a besoin d'obtenir des perspectives différentes pour savoir quelle direction prendre et comment se développer. Il est prouvé que les interventions traditionnelles contre le stress sont souvent inefficaces à long terme et ne permettent pas d'améliorer les résultats de l'entreprise (Frontiers in Psychology, 2017). Le coaching, cependant, est centré sur une **relation personnalisée, bienveillante et compatissante, construite pour aider les autres à surmonter les obstacles**. Le fait d'avoir une personne neutre à qui parler permet aux employés de partager leurs émotions d'une manière plus constructive. Le temps passé en tête-à-tête avec un coach personnel est particulièrement précieux pour ceux qui se sentent isolés et **augmente la capacité d'un employé à se sentir détendu, important et inclus**.

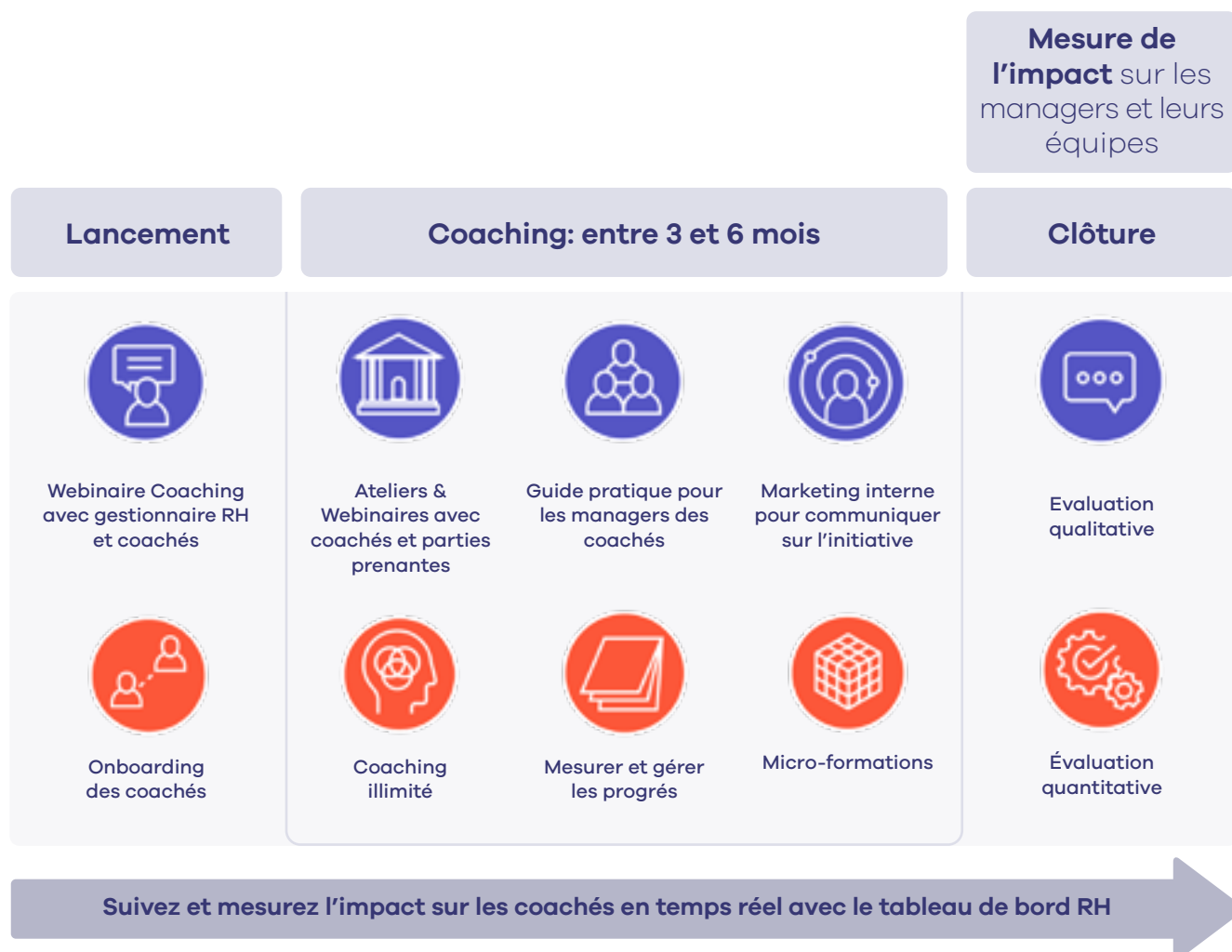
Avantages supplémentaires :



- Vous êtes en mesure de **personnaliser et de dimensionner** vos objectifs de bien-être.
- Le coaching est un outil très puissant pour vous aider à **trouver de nouvelles solutions et de nouvelles façons de penser**.
- Le coaching crée un effet ricochet de bien-être **dans toute votre entreprise**.
- Les personnes coachées sont plus susceptibles de rester durablement dans leur entreprise et la **réétention dans les équipes augmente grâce à un meilleur leadership**.



Exemple d'un programme de bien-être avec CoachHub :

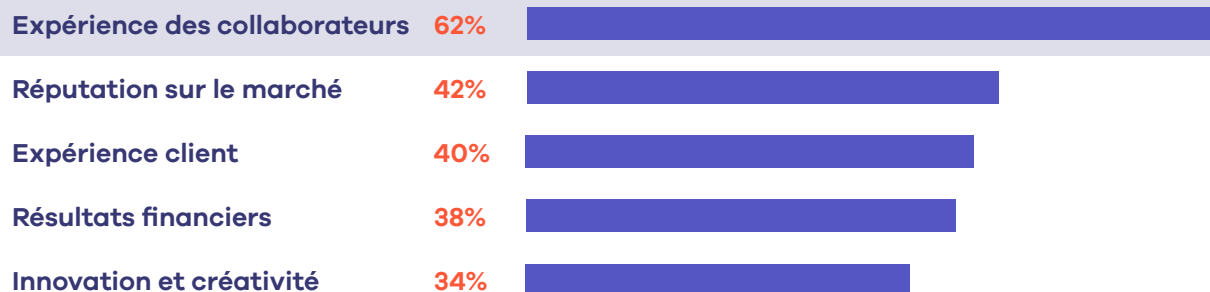


Le retour sur investissement des programmes de bien-être

Les entreprises qui investissent dans des programmes de bien-être constatent une augmentation de l'engagement et de la satisfaction des employés, une réduction de l'absentéisme et une diminution du taux de turnover du personnel. Les estimations vont de **37% à 689% de retour sur investissement**, où même le pourcentage le plus bas démontre l'intérêt pour les entreprises d'instaurer ces initiatives. Investir dans des programmes de bien-être permet également de réduire les coûts inutiles des soins de santé. Aux États-Unis, le stress au travail coûte environ **180 milliards de dollars par an** en dépenses de santé et entraîne 120 000 décès inutiles par an (McKinsey, 2018).

Le bien-être apporte des améliorations dans l'expérience de travail des salariés là où on s'y attend le moins.

Quel secteur est le plus impacté par votre stratégie de bien-être ?



Source: Deloitte (2020)

- Une baisse du taux de turnover **de 65 %** et une hausse de la productivité **de 21 %** pour les entreprises qui investissent dans le bien-être de leurs employés (Workplace Wellness Trends 2017).


- **94 %** des responsables des ressources humaines s'accordent à dire que le bien-être des salariés favorise la performance de l'entreprise. (Deloitte, 2020).

- Le stress, la dépression ou l'anxiété liés au travail représentent **44 %** des maladies professionnelles et **54 %** des journées de travail perdues en 2018-2019 (CIPD, 2021).



“ Depuis mars 2020, l'ensemble de notre entreprise est passée à un modèle 100% télétravail comme beaucoup. Cela a eu un impact majeur sur les modes de collaboration, notamment pour les managers. La solitude, l'anxiété, la gestion d'équipe à distance ont des conséquences directes sur certains de nos employés et managers. Nous devons proposer des solutions pour les aider. Notre choix d'apporter un soutien personnel par le biais du coaching s'est avéré être la meilleure solution pour s'adapter à leurs besoins individuels. ”

– Maude Roger – Global Culture Manager chez Payfit

A cluster of several yellow geometric shapes, including squares and diamonds, some solid and some outlined, arranged in a loose pattern in the upper left corner of the page.

**CoachHub Wellbeing™ permet de
fournir une approche proactive et
personnalisée du coaching en matière
de bien-être au travail. Avec le soutien
des plus grands experts en psychologie
et coachs professionnels du monde,
nous pouvons renforcer le bien-être de
vos employés.**

Cliquez ici:
coachhub.io/fr

