



INSET Angers - 9 octobre 2015

SERVICE DOCUMENTATION INSET ANGERS

Quelles pistes pour une
amélioration de la qualité de vie au
travail dans un contexte de
changement ?

VENDREDI 9 OCTOBRE 2015
9h30-16h30

INSET Angers

DOSSIER DOCUMENTAIRE

Elaboré par le service documentation de l'Inset d'Angers

***Ce dossier documentaire est strictement réservé à votre usage personnel.
Dans le respect du Code de la Propriété intellectuelle, il ne vous est pas permis de le reproduire,
ni de le céder ou d'en faciliter la reproduction par un tiers.***

1 - Qualité de vie au travail, au-delà du stress et de la motivation

Motivation on/off : le déclic. Les nouvelles pistes pour rester motivé, motivant et heureux -

DUCROT Nathalie

Interéditions, 2012

Comment réussir à se motiver et à maintenir sa motivation ? Où trouver l'énergie qui participe aux petits et grands projets ? Comment font les personnes dont nous envions l'allant et le dynamisme ? Y a-t-il de nouvelles pistes pour ré-enchanter le quotidien, même au travail ? Ce livre répond concrètement à ces questions, en vous donnant notamment les clés des découvertes scientifiques venant au secours de notre motivation : les neurosciences, parce que notre cerveau est le moteur de la motivation ; la psychologie positive, parce que l'art d'être heureux en est le carburant ; l'approche systémique, pour rentrer dans une boucle d'énergie interactive en renouveau constant. Entre les extra-motivés qui s'effondrent avant la fin du parcours, ceux qui se traînent et d'autres qui fuient la ligne de départ, il est possible de trouver la 3e voie, celle du juste équilibre. Ce livre vous montre comment y arriver. Et rentrer ainsi dans une véritable dynamique énergétique, celle de la personne motivée, motivante et heureuse.

92408-1 MAN 225 M

Vivez sans stress votre journée de travail avec 47 exercices simples pour rester zen - BOUTHORS

Marie-Claire, CHEVALIER BEAUMEL Alain

Vuibert, 2011

L'actualité met en évidence une certaine dérive dans notre façon de vivre, tant personnelle que professionnelle. Le travail, normalement source de satisfaction et d'enrichissement matériel, est de plus en plus souvent vécu comme une contrainte et altère la qualité de notre vie. Comment endiguer ce stress qui vous épuise ? Comment prendre du recul pour le canaliser et retrouver la sérénité ? Eh bien, sachez qu'une journée sans stress se prépare dès que vous avez ouvert les yeux et êtes sorti de votre lit ! Depuis votre réveil jusqu'à votre endormissement, voici différentes situations de la vie quotidienne sources de stress et, pour chacune, les moyens originaux d'y faire face. Des conseils et des exercices simples, praticables par tous et inspirés de la sophrologie, du yoga, de l'autosuggestion... vous guideront, tout au long de la journée, pour désormais vivre le quotidien en vous épanouissant. 30 situations quotidiennes : Le p'tit déj de la forme - Chantons sous la douche - Choisissez votre habit de lumière - J'y vais comment ? - Chef, je fais du mieux que je peux - Si je mettais de l'ordre dans tout cela - Service réclamations, j'écoute - C'est tout de suite ou maintenant - Thé ou café... Qu'est-ce qu'on fait ce soir ? Rendez-vous avec Morphée

85301-1 MAN 45 V

Du stress au bien-être et à la performance - ZABLOCKI Barbara

Edipro (Éditions), coll : Ressources humaines, 2009

Fait positif : la réaction de stress est un processus physiologique normal qui nous permet notamment de relever des défis sur les plans personnel et professionnel.

Nuance toutefois : notre organisme a besoin de périodes de détente complète après des épisodes de stress pour rester en bonne santé. Bémol certain : nos conditions de vie nous confrontent à maintes situations stressantes successives que nous n'arrivons plus forcément à digérer correctement. Il en résulte un épuisement progressif, voire insidieux, des ressources de notre organisme. S'ensuivent des signaux d'alarme sur les plans psychologique et physiologique qu'il faut pouvoir détecter à temps.

Cet ouvrage vous permettra d'abord de comprendre exactement ce qu'est le stress, avec ses causes, ses indicateurs et ses conséquences. Vous découvrirez de nombreux moyens et méthodes pour vous libérer des tensions et des maux qui jalonnent votre quotidien pour retrouver équilibre et sérénité ! Bref, vous saurez comment ne pas permettre au stress d'être votre ennemi numéro un ! L'ouvrage propose aussi des clés pour réaliser un état des lieux du stress en entreprise et améliorer le bien-être de chaque collaborateur.

Ce livre est destiné à tout un chacun, et aussi aux dirigeants d'entreprise, aux DRH et à tous les professionnels qui savent qu'un travailleur mal stressé, aux performances réduites, participe moins bien au développement d'une organisation.

75213-1 RH 312 S

2 - Booster sa créativité

A chacun sa créativité Einstein, Mozart, Picasso... et nous - COTTRAUX Jean Editions Odile Jacob, 2010

«Tout le monde peut être créatif, mais bien peu de gens le savent et encore moins nombreux sont ceux qui le concrétisent. A côté de la créativité exceptionnelle de génies comme Einstein, Picasso ou Mozart, il y a la créativité au quotidien de chacun d'entre nous, qui se traduit dans l'art de vivre et de survivre. Pour certains, la vie est le plus bel accomplissement, même si elle n'est pas remplie d'oeuvres exceptionnelles.

La principale leçon de cet ouvrage est que l'ouverture d'esprit, le travail et la persévérance comptent plus que le talent ou le don. J'ai centré ce livre sur la relation du créateur avec l'oeuvre et son public. J'espère que cette mise en perspective aidera chacune et chacun d'entre nous à trouver sa voie personnelle de créativité», J. C. A partir de l'exemple des grands créateurs, dans tous les domaines des arts et des sciences, Jean Cottraux propose dans ce livre un modèle inédit permettant de mieux développer sa créativité personnelle et de trouver sa voie.

Assorti de conseils et d'exercices originaux, cet ouvrage aidera chacun à faire de sa vie une création permanente.

La créativité - Psychologie de la découverte et de l'invention - CSIKSZENTMIHALYI Mihaly Robert Laffont,, 2006

Qu'est-ce qui fait la spécificité d'un individu créatif? Y a-t-il un âge plus propice à la créativité? Quelles conditions favorisent son éclosion? Peut-on apprendre à devenir plus créatif? Poursuivant ses recherches, Mihaly Csikszentmihalyi se penche sur le processus créatif qu'il place au centre de cette "expérience optimale " développée dans ses précédents livres Vivre et Mieux vivre. Au travers des témoignages de quatre-vingt-onze individus exceptionnels - écrivains, artistes en tout genre, scientifiques, chercheurs, politiques, acteurs ou chefs d'entreprise - suivis pendant cinq ans, le psychologue explore ici toutes les facettes, y compris les plus surprenantes, du processus créatif et nous donne les outils pour insuffler une étincelle créative jusque dans les champs les plus inattendus de notre vie quotidienne

097206 MAN 43 C

3 - Gérer le temps et les priorités

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent - COVEY Stephen First éditions, 2010

Livre incontournable, Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent a été traduit en quarante langues et a inspiré des millions de personnes à travers le monde. Stephen R. Covey synthétise plusieurs siècles de sagesse et propose une véritable odyssée au coeur de la nature humaine et ses valeurs. Grâce à un savant dosage de talent, de compassion et d'expérience, chaque page contribue à des prises de conscience fondamentales.

Ne tardez pas, découvrez les sept habitudes qui vous permettront de relever les défis de votre vie privée, familiale et professionnelle, et de créer un bonheur durable.

82420 - 097043 - 097044 MAN 4 H

Optimiser son temps et ses priorités : conseils pratiques - LOUX Nathalie Territorial éditions, 2005

Qui ne s'est jamais senti malmené par le temps dans son travail, ses projets, écrasé par les urgences et les emplois du temps surchargés ? Quand tous les dossiers sont urgents, lorsque les réunions s'ajoutent aux réunions, il est nécessaire de gérer, planifier, maîtriser le temps.

Cet ouvrage, qui allie théorie et cas pratiques, vous accompagne pas à pas dans la constitution d'une nouvelle organisation.

Il explique pourquoi et comment il faut changer sa relation au temps et donne les outils pour y parvenir et pour planifier les tâches et les missions de chacun.

Véritable mode d'emploi, il donne, en s'appuyant sur des exemples concrets (méthodes de travail à adopter, tableaux de priorisation des tâches...), de nombreux conseils pratiques à tous ceux qui souhaitent optimiser leur temps, planifier leur travail, gérer les priorités et parvenir à une efficacité maximum.

56720-1 MAN 46 O

La danse de la vie: Temps culturel, temps vécu - HALL Edward T

Seuil - 1992

Edward T. Hall poursuit ici son examen des " dimensions cachées " de la culture : après l'expérience de l'espace, il examine dans ce livre la façon dont le temps est vécu dans différentes cultures - vécu dont il montre les surprenantes variations. Dans les cultures du Nord, par exemple, le temps est linéaire (agendas, horaires, rendez-vous) et ne permet ordinairement qu'une seule chose à la fois : il se déroule comme une succession d'activités ; dans celles du Sud, au contraire, le temps, pluridimensionnel, permet de mener de front plusieurs activités, comme dans ces antichambres de hauts fonctionnaires où le même personnage passe de groupe en groupe pour régler des affaires diverses. Ce livre, qui témoigne, par ses exemples et ses anecdotes, d'une expérience personnelle de son auteur, répond aussi à la visée éthique qui est celle de Edward T. Hall car militer pour la compréhension de la culture des autres, jusque dans les dimensions où on ne s'attend pas à la trouver, c'est finalement militer pour la compréhension des autres.

097202 SH 5 D

4 - Améliorer les relations

La force de l'Ennéagramme : agir, coacher, manager - PALMER Helen

InterEditions, 2013

Quels sont les ressorts de mes actions ? Comment les autres me perçoivent-ils ? Comment gérer les situations de stress ? Agir au mieux de mes points forts et de mes points faibles ? Mobiliser, optimiser les compétences ? La force que procure l'Ennéagramme est de nous donner des repères pour répondre à ces questions. Il rend plus sûr de soi et davantage professionnel dans les relations humaines : management, enseignement, animation, éducation, coaching.

Ecrite par la grande spécialiste de l'Ennéagramme, l'ouvrage analyse chacun des types de personnalité en termes de gestion du temps, motivation, communication, sens de l'autorité et de l'équipe, situations de conflit, style de négociation, tri des informations. Le lecteur acquiert ainsi non seulement les moyens d'être performant à titre personnel mais également de gagner en synergie avec les autres.

Chaque type de personnalité est illustré par une étude de cas détaillée. Un test en début d'ouvrage permet de repérer son enneatype.

097201 MAN 42 F

ABC de l'Ennéagramme - Reconnaître les différentes forces qui nous animent - SALMON Eric

Editions Grancher, 1997

Des milliers d'exemplaires vendus, traduits en neuf langues, ce livre est devenu une référence, tant en France qu'à l'étranger. Pratique et facile d'accès, notamment grâce à ses nombreuses illustrations originales. Education des enfants, vie de couple, vie professionnelle : nous avons tous, un jour ou l'autre, levé les yeux au ciel en disant : "Je ne le comprendrai jamais !". En fait, nous manquons de bases claires pour que nos relations avec l'autre deviennent simples. L'ennéagramme nous donne des points de repère pour mieux nous connaître et comprendre nos proches. Il offre deux avantages : il est immédiatement efficace et il s'applique à toutes les situations du quotidien. Ses origines sont anciennes. Il repose sur neuf tendances principales que l'on retrouve dans de nombreuses traditions et cultures : la colère, l'orgueil, le mensonge, l'envie, l'avarice, la peur, la gourmandise, la luxure et la paresse. L'ennéagramme est intéressant parce qu'il prend en compte la dynamique de l'homme, son évolution et les différentes facettes de sa personnalité.

Le guide de l'Ennéagramme - Comprendre les autres et soi-même au quotidien - PALMER Helen

InterEditions 2009

L'ennéagramme est une ancienne science du psychisme et un outil de connaissance de soi. Le document présente les neuf types de personnalité identifiés par l'ennéagramme. Une méthode qui peut être utilisée au travail comme à la maison.

Le bonheur et la qualité de vie au travail

Le bonheur, entre l'approche des sens et l'apport des sciences- FEUVRIER Marie-Pierre Editions Epée et chemins. 2015

Un nouveau livre sur le bonheur, qui apporte un plus : il permet d'intégrer toutes les approches multiples et différentes présentées jusqu'alors. En conciliant l'approche des sens et l'apport des sciences dans sa recherche scientifique, Marie-Pierre Feuvrier a réalisé une découverte totalement inédite sur le bonheur, qui permet de comprendre véritablement quel rôle fondamental il joue dans notre vie. Aussi propose-t-elle un ouvrage qui se lit à double sens, entre le sensible et la réflexion. Le bonheur est lui-même un sujet de relation entre l'objectif et le subjectif, entre l'émotionnel et la pensée, entre l'imaginaire et le rationnel, entre le soi, les autres et le monde. En mettant à jour son rôle de moteur et de guide, l'auteur nous partage des clés fondamentales pour mieux appréhender comment il fonctionne et comment améliorer notre existence de tous les jours, ou notre vie au travail. Ce livre contribue à ouvrir les portes. Il restera ensuite un chemin à entreprendre, qui peut être distinct pour chacun. Un livre ne constitue qu'un seuil. Cependant, ne faut-il pas aussi franchir des seuils pour passer d'un autre côté ? Ce livre s'adresse aux curieux(se), aux personnes qui souhaitent mieux comprendre le bonheur, pour réussir à construire, ou à concilier, le leur, ou dans leurs études universitaires. Traitant aussi du bonheur au travail, il est également destiné à toutes les personnes en transition professionnelle, à leur entourage, et à celles qui aspirent à une de prise en compte de l'humain plus conséquente dans nos organisations.

097205 SH 1 B

Introduction à la psychologie positive - LECOMTE Jacques Dunod, 2014

La psychologie positive, initiée au début du nouveau millénaire, s'est développée rapidement dans de nombreux pays du monde. Trois caractéristiques majeures de ce courant sont présentées dans cet ouvrage collectif. La psychologie positive est une discipline scientifique. Chaque chapitre constitue donc une synthèse des connaissances acquises dans ce domaine. Elle s'intéresse au fonctionnement positif, non seulement de l'individu, mais aussi des groupes humains, des institutions et de la société dans son ensemble.

Ce qui explique la division de cet ouvrage en trois parties : la psychologie positive comme art de vivre avec soi-même ; la psychologie positive comme art de vivre avec autrui ; la psychologie positive comme instrument de changement social. Seront ainsi abordés : les émotions positives, le sens de l'existence, la gratitude, la vie de couple, ou encore la réconciliation après conflits meurtriers et la justice restauratrice.

Enfin, la psychologie positive est fortement orientée vers la recherche-action. La plupart des chapitres de cet ouvrage présentent des pistes d'action, scientifiquement validées, permettant d'améliorer la vie quotidienne des individus et des groupes humains.

097203 SH 1 I

Découvrir un sens à sa vie - FRANKL Viktor Emil Les Editions de l'Homme, 2013

Au cours des trois années qu'il a passées dans un camp de concentration lors de la Seconde Guerre mondiale, Viktor Frankl a découvert, autant pour lui-même que pour les autres, que le fait d'avoir un but et un sens à sa vie l'aidait à survivre aux conditions inhumaines de détention. Cette recherche de sens a donné naissance à la logothérapie, une approche qu'il a utilisée tout au long de sa vie en captivité et, par la suite, dans la pratique de la psychiatrie.

Dans cet ouvrage, l'auteur révèle les trois voies qui permettent de donner un sens à l'existence. D'abord, la voie de l'accomplissement, c'est-à-dire la réalisation de sa mission ou la création d'une oeuvre. Ensuite, la voie de l'amour qui mène à l'établissement de liens significatifs et favorise le contact avec la nature et l'art. Finalement, la voie de la transcendance qui incite l'individu à adopter une attitude positive face à la mort et aux souffrances inévitables.

Grâce à ce livre puissant et inspirant, porteur d'un message d'espoir, vous saurez enfin revenir à l'essentiel pour prendre votre vie en main.

097204 SH 1 D

Le bonheur au travail ? Regards croisés de dessinateurs de presse et d'experts du travail -

PRUNIER-POULMAIRE Sophie

Cherche midi (Le), 2013

Les questions liées au travail, à l'emploi et aux entreprises occupent le champ médiatique et mobilisent citoyens et politiques. Comment les dessinateurs de presse s'en font-ils l'écho ? De l'orientation professionnelle jusqu'à l'âge de la retraite, les différentes étapes d'un parcours de vie au travail sont aussi l'occasion pour les spécialistes en sciences humaines et sociales de faire partager leurs réflexions sur le monde du travail et son devenir. En prise directe avec les préoccupations des français, qu'ils soient cadres, employés, ouvriers, ce livre reflète - par la force et la pertinence des dessins et des textes - le vécu de millions d'hommes et de femmes, travailleurs anonymes. Il est aussi une invitation à porter un autre regard sur le travail contemporain, à le penser plus juste, plus équitable, plus sûr.

096229 RH 30 B

Vivre. La psychologie du bonheur - CSIKSZENTMIHALYI Mihaly

Pocket, 2007

Voici, enfin traduit en français, l'un des grands classiques de la psychologie du XXe siècle, salué comme un ouvrage fondateur dès sa parution aux Etats-Unis. Pour la première fois, grâce à la méthode originale mise au point par Mihaly Csikszentmihalyi, la question du bonheur reçoit une réponse factuelle, dépassant les débats philosophiques. Que nous dit-il ? Pour l'essentiel, que les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas associés à de simples "loisirs", mais à un certain état psychologique, un sentiment de fluidité mentale et d'intense concentration sur des tâches qui mobilisent toutes nos compétences. Et il nous explique comment atteindre cette "expérience optimale" et la généraliser. Car "maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble".

097200 SH 1 V

Dossier documentaire « Bonheur, motivation et performance au travail », INSET Angers, 2014

http://www.cnfpt.fr/sites/default/files/bilbio_bonheur_motivation_et_performance_au_travail_2014_0.pdf?gclid=CNjliOGJkMzl

27 juin 2014

SERVICE DOCUMENTATION INSET ANGERS

Bonheur, motivation et performance au travail

Vendredi 27 juin 2014
10h00-16h30

INSET Angers

DOSSIER DOCUMENTAIRE
Elaboré par le service documentation de l'Inset d'Angers

Centre national de la fonction publique territoriale

Cnfpt

Dossier documentaire

Edité par l'INSET, rue du Nid de Pie, CS 62020, 49016 Angers Cedex
www.cnfpt.fr

Directeur de publication : En l'absence de directeur d'Institut, et par intérim,
Karine Pavis-Maurice, Directrice adjointe en charge des ressources.

Responsable du centre de ressources : **Madeleine Baché**

Conception et réalisation : **Madeleine Baché, Jean-Paul Guitton, Marie-Christine Marchand**

Tél. : 02 41 22 41 45

© 2015 CNFPT/ INSET D'ANGERS