

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU BIEN ÊTRE AU SEIN DU LFB

1. Qu'est-ce que le bien-être au travail ?

Le bien-être au travail fait référence à l'état de satisfaction atteint par le ou la salarié(e) dans le cadre de son activité professionnelle.

C'est le résultat d'une ambiance de travail agréable et d'une reconnaissance dans le travail qui se répercute ensuite sur le bien-être familial et social.

Pour atteindre cet environnement sain de travail, afin de protéger et promouvoir la santé, la sécurité et le bien-être, le personnel et les gestionnaires doivent collaborer de façon continue selon les indicateurs suivants:

- La santé et la sécurité concernant les locaux
- La santé, la sécurité et le bien-être concernant le milieu psychosocial du travail, tenant compte de l'organisation de celui-ci et de la culture de l'ambiance de travail
- La façon dont l'établissement cherche à améliorer la santé des salariés et de leurs familles, ainsi que celle de tout autre individu qui compose cette communauté.

2. Qu'est-ce qu'un programme de bien-être au travail ?

Un programme de bien-être au travail est composé d'une série d'actions et de mesures ayant pour objectif d'améliorer la qualité de vie des équipes.

La finalité de ce programme n'est pas seulement d'améliorer l'ambiance de travail ou de renforcer les relations entre les salariés mais surtout d'accroître leur bien-être tout en prenant en compte leur environnement familial.

3. Intérêts du développement d'un programme de bien-être

Lorsque nous évoquons le bien-être au travail, il ne s'agit pas seulement d'être en bonne santé ou bien de ne pas souffrir d'une maladie. Il est aussi question du bien-être émotionnel.

Et tout cela va offrir de nombreux avantages pour l'entreprise:

- La diminution de l'absentéisme et du stress
- Un taux d'arrêts maladie moins élevé
- Des salariés plus productifs et motivés
- Augmentation de la créativité et du développement des capacités du personnel
- Une ambiance de travail positive et de meilleures relations interpersonnelles, à tous les niveaux.

4. Le bien-être au Lycée français de Barcelone

Ce programme a été mis en place en 2019 après que nous ayons constaté des besoins au sein de différents groupes d'individus du LFB.

Le LFB est en outre un centre comptant un grand nombre d'élèves et, par conséquent, un nombre important d'employés.

Les rythmes de travail des uns et des autres sont complémentaires mais cette même interaction conduit à un épuisement général, aussi bien émotionnel que physique.

Le fonctionnement de l'établissement implique des pics d'activités : durant certaines périodes (rentrée scolaire, périodes d'examens...) tous les personnels évoqués précédemment subissent des moments de stress, de tension mais aussi d'angoisse et de frustration.

L'objectif principal de ce projet est de favoriser le bien-être mais aussi de réduire la fatigue des équipes, au travers de divers points d'action.

Il faut souligner l'importance d'obtenir une meilleure qualité de vie professionnelle en proposant au personnel différents outils qui lui permettraient de gérer les situations difficiles de la meilleure façon possible. Ainsi, ils pourraient à leur tour transmettre ces compétences à leurs élèves ou à leurs collègues.

5. Champs d'action

5.1. Bien-être social (Annexe 1)

- Introduction au coaching
- Formation intelligence émotionnelle

5.2. Bien être psychique et mental (Annexe 2)

- Programme MBSR

5.3. Bien-être physique (Annexe 3)

- Projets réalisés et à poursuivre au sein du LFB
 - Hygiène posturale
 - Pratique du yoga sur le lieu de travail

5.4. Habitudes saines (Annexe 4)

- Projet autour de l'activité physique et du sport (à développer)
- Projets en cours:
 - Projet nutrition (à développer)
 - Sommeil réparateur(à développer)

5.5. Les addictions (Annexe 5)

- Tabagisme (à développer)

Annexe 1

Bien-être social

Introduction au coaching

Le coaching est un accompagnement personnalisé cherchant à améliorer les compétences et la performance d'un individu, d'un groupe ou d'une organisation, grâce à l'amélioration des connaissances, l'optimisation des processus et des méthodes d'organisation et de contrôle.

Dans le milieu professionnel, il y a plusieurs situations où le recours à une attitude basée sur le coaching améliore les interactions :

- Définition d'objectifs
- Elaboration d'une stratégie
- Arriver à un compromis
- Motiver et inspirer
- Déléguer
- Travail en équipe
- Résolution de problèmes
- Développement/formation des personnes et des équipes
- Développement personnel
- Gestion du rendement

Formation Intelligence émotionnelle

Personnes destinataires

Cette formation s'adresse aux enseignants de tous les niveaux d'enseignement désireux de développer leurs propres compétences émotionnelles et celles de leurs élèves afin d'améliorer le climat émotionnel dans la classe et leur propre bien-être en tant qu'enseignants.

Description de la formation

De nos jours, la complexité que nous vivons peut être inquiétante si des mesures préventives adéquates ne sont pas mises en place. Les émotions y jouent un rôle très important, au point qu'elles peuvent faciliter ou entraver sa résolution. Cette formation vise à contribuer à l'amélioration du bien-être des enseignants et du climat de la classe, en mettant l'accent sur la prévention et la résolution des conflits.

Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de développer les compétences émotionnelles (personnelles et professionnelles) de la communauté éducative afin de faire face plus efficacement aux situations complexes auxquelles nous sommes actuellement confrontés. Pour ce faire, il est nécessaire de se former à l'éducation émotionnelle (conscience émotionnelle, régulation émotionnelle, autonomie, compétence sociale) afin de développer des compétences pour la prévention et la résolution des conflits.

Ainsi, nous proposons une formation en éducation émotionnelle pour les enseignants afin d'améliorer leurs compétences personnelles et professionnelles pour qu'ils puissent également contribuer au développement des compétences émotionnelles de leurs élèves.

Contenu

- Les contenus spécifiques qui seront donnés dans chaque session seront les suivants :
- Types d'émotions. Les émotions de base. Classification des émotions. L'intelligence émotionnelle. Éducation émotionnelle. Justification. Importance et nécessité de l'éducation émotionnelle.
- Conscience émotionnelle.
- Régulation émotionnelle. Gestion émotionnelle des émotions de base.
- Régulation émotionnelle. Neurosciences appliquées à la gestion des conflits.
- Autonomie émotionnelle et estime de soi.
- Compétence sociale. L'affirmation de soi.
- Pratique de l'affirmation de soi. Analyse de cas et jeux de rôle.

Formatrice

Meritxell Obiols, docteur en sciences de l'éducation, professeur à l'université de Barcelone et spécialiste de l'éducation émotionnelle, du coaching et du leadership. 30 ans d'expérience professionnelle en tant qu'enseignante.

Annexe 2

Bien-être psychique et mental

Projets réalisés et à maintenir au sein du LFB

Dans ce programme de Bien-être au LFB nous voulons, pour les employés, porter une attention particulière aux techniques et méthodes de réduction du stress.

- **Méditation, Mindfulness, Programme MBSR**

La pratique du Mindfulness (MBSR) produit un effet avéré sur la sensation de bien-être général sur ceux qui suivent le programme et qui recourent à la méditation par habitude. Dans la plupart des cas, les participants reconnaissent, qu'après avoir suivi le programme, ils savent mieux appréhender ou gérer des situations compliquées qui les auraient auparavant stressés ou mis mal à l'aise.

Annexe 3

Bien-être physique

Projets réalisés et à maintenir au LFB

- **Hygiène posturale**

Par hygiène posturale au travail, on entend l'ensemble des postures qu'il faut adopter dans le milieu professionnel afin d'éviter des lésions. Nous nous focalisons surtout sur la colonne vertébrale qui est le pilier de notre corps.

- **Pratique du yoga sur le lieu de travail**

Nous proposons des exercices aussi bien physiques que respiratoires au travers de la pratique du *yoga postural*. Il s'agit d'exercices qui associent étirements, postures d'équilibre, force et relaxation à la fois, conscience du corps, sensibilité, silence, respirations spécifiques, etc...

Nous souhaitons élargir la connexion entre le corps et l'esprit avec pour intention de mieux faire circuler nos émotions et notre énergie.

Annexe 4

Habitudes saines

Projet nutrition (à développer)

Projet d'activité physique, sport (à développer)

Nous proposons des activités pour les employés telles que :

- Pratique de l'escalade sur un mur, au Garraf...
- Promenades à vélo dans la Collserola,
- Running sur piste,
- Running dans le Delta de Llobregat,
- Randonnées/ marches/ promenades dans la Collserola

Projet sommeil réparateur/mieux dormir (à développer)

Annexe 5

Addictions

- **Le tabac. Campagne pour arrêter de fumer.**

En décembre 2019, nous avons formé un groupe de travail, composé de différents membres du CHST, afin de lancer une campagne pour arrêter de fumer. Avec le confinement, elle n'a pas pu être menée à bien.

Programme joint pour une action possible