



Performance
Bretagne

Ressources humaines +

50

QUESTIONS RESSOURCES HUMAINES

DIRIGEANT(E) D'ENTREPRISE : COMMENT PRÉSERVER VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL ?

LES PROBLÉMATIQUES DU DIRIGEANT

Comment préserver la performance de son entreprise quand on se retrouve en zone d'alerte ? Comment concilier le court terme opérationnel et le long terme stratégique ? Quels leviers actionner pour s'épanouir dans son rôle de chef (fe) d'entreprise tout en préservant sa santé ?

PRÉSERVER VOTRE SANTÉ, UN ATOUT POUR VOTRE ENTREPRISE

1 | NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE CAPITAL SANTÉ

Il est parfois difficile pour un/une dirigeant(e) d'admettre ses faiblesses devant ses pairs, comme devant ses salariés. Néanmoins, même si vous êtes responsable de votre entreprise et de ses enjeux économiques, sociaux... un(e) chef(fe) d'entreprise c'est aussi et avant tout un être humain, dont la santé, le bien-être doivent être préservés, comme pour ses collaborateurs. Il faut oser parler de ses difficultés.

2 | DÉVELOPPER VOS PRATIQUES DE MANAGEMENT

Confiez certaines de vos missions ou responsabilités à vos collaborateurs. Apprenez à déléguer. En cas de maladie, par exemple, cela permettra d'assurer la continuité de votre entreprise et ne pas mettre votre activité en péril. C'est aussi un bon moyen de vous préserver et de ne plus vous noyer, au quotidien, dans des tâches d'exécution puis, de vous centrer sur vos fonctions de dirigeant(e).

3 | FAIRE DES RENCONTRES RESSOURÇANTES

Une des 1^{ères} actions consiste à sortir de son isolement. Intégrez par exemple des réseaux professionnels, un club de dirigeants... Ces espaces seront des lieux de respiration pour s'ouvrir à de nouvelles perspectives. Ne restez pas seul(e) : un dirigeant conscient de sa santé est davantage responsable de celle de ses salariés. C'est un cercle vertueux !

TÉMOIGNAGES

Verbaliser et travailler le « fond »

« Je croyais être simplement un peu fatigué mais je n'arrivais plus à récupérer... cela commençait à se voir car je devenais de plus en plus irritable, mais je pensais qu'il fallait absolument que je tienne bon. Puis, lors d'une séance de travail avec l'appui conseil RH de ma CCI, nous avons abordé le stress au travail et ses effets quand il devient permanent et répétitif. J'ai pris conscience qu'il fallait que je sorte de mon déni actuel et que des méthodes et solutions simples et faciles existaient. Nous avons mené une réflexion de fond sur mon rôle de dirigeant, ses limites, mes pratiques actuelles et avons défini un plan d'actions pour franchir sereinement le pas de la délégation. Je confie désormais certaines de mes responsabilités et j'ai enfin des temps de respiration. »

Bureau d'études – 17 salariés

Concilier ses 2 vies

« J'ai mis en place quelques recommandations simples en me libérant plus tôt le soir et surtout le week-end pour être en famille, passer du temps avec mes enfants, mes amis. Je concilie désormais mieux ma vie professionnelle et personnelle et j'ai besoin de cette liberté d'organisation. »

Entreprise d'équipements industriels – 38 salariés

QUELS MOYENS SIMPLES ET EFFICACES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ?

1 | COMPRENDRE ET METTRE EN PLACE LA DÉLÉGATION DANS L'ENTREPRISE

La délégation a parfois du mal à se mettre en place parce qu'on la confond avec des pratiques RH contre-productives. Déléguer, ce n'est pas se décharger des tâches que vous n'aimez pas faire, pour lesquelles vous n'avez ni le temps, ni l'envie de faire. Déléguer, c'est partager une partie de votre pouvoir avec vos équipes.

En pratiquant la délégation, vous allez accroître les compétences de vos collaborateurs car vous allez confier certaines missions à des personnes qui ont les qualités et les capacités pour les exécuter. Ces personnes doivent être autonomes, avec un simple suivi pour vérifier la bonne exécution, voire les aider à corriger (eux-mêmes) certains points. La délégation repose avant tout sur la confiance. Un contrôle excessif pourra démotiver les salariés concernés. En déléguant, vous devez créer un climat de confiance et de responsabilités autour de vous et entre vous et vos salariés.

Déléguer : c'est l'une des principales missions d'un manager, mais ce n'est pas non plus une évidence. Il faut apprendre à mettre de côté son expertise et à accepter que d'autres fassent le travail aussi bien que soi !

2 | APPRENDRE À GÉRER SA PROPRE PERFORMANCE

Un chef d'entreprise peut être comparé à un sportif de haut niveau. Comme ce dernier, il lui fait avoir une bonne hygiène (voire discipline de vie) : alimentation, sommeil, sports, détente sont des éléments

indispensables pour être en bonne forme. Toutefois, bien souvent, apprendre à gérer sa performance est souvent peu pratiqué, bien que cela va permettre de se mettre dans un état d'esprit positif.

Face aux nombreuses sollicitations du quotidien (dont le téléphone portable) qui transforment tout en urgence et en facteur de stress, il convient de ne pas se disperser et de trouver des temps pour décompresser, pour clore certaines tâches et ainsi passer plus sereinement et de manière plus optimale aux dossiers suivants, aux nouveaux projets...

POUR EN SAVOIR PLUS

- Réseaux d'entreprise : www.bretagne.cci.fr
- CCI Prévention : contactez votre CCI, un expert est là pour vous, pour vous écouter et analyser la situation
- Bretagne Economique : <https://www.bretagne-economique.com/dossiers/en-bretagne-les-reseaux-professionnels-utiles-la-bonne-sante-de-lentreprise-et-du-dirigeant>
- Direccte Bretagne : <https://monentreprise.bzh>
- Dispositif APESA : <https://www.apesa-france.com>
- REBOND 35 : <https://www.rebond35.org>

PBRH+, LE LEVIER CCI RH DE LA PERFORMANCE DE VOTRE ENTREPRISE

Contactez :



Laëticia Dumesnil

Conseiller ressources humaines 22
T. 06 08 94 46 04

Gilles Hervé

Conseiller ressources humaines 22
T. 06 42 96 73 64



Gisèle Kermarec

Conseillère ressources humaines 29
T. 06 24 26 60 71



Patricia Diot-Texier

Conseillère ressources humaines 35
T. 06 75 65 21 67



Patrice Durand

Conseiller ressources humaines 35
T. 06 42 70 34 24



Véronique Geindreau

Conseiller ressources humaines 56
T. 06 88 06 73 30



Bénédicte Munier

Conseiller ressources humaines 56
T. 06 83 62 23 75

