

Comment s'épanouir au travail et y prendre goût

« La FISH! philosophie vous enseigne comment rompre le cycle infernal métro-boulot-dodo, au fil d'une fable destinée à réveiller l'énergie, la créativité et l'enthousiasme qui sommeillent en vous. »

- Par Stephen C. Lundin, Harry Paul et John Christensen -

1. AIMEZ CE QUE VOUS FAITES

La plupart des gens courent inlassablement après l'emploi parfait. Toutefois, s'épanouir au travail et y prendre goût est réalisable même si l'emploi occupé n'est pas toujours ce dont on rêvait. Bien sûr, avec les années, effectuer des tâches identiques et dépourvues d'intérêt, nous amène parfois à voir la vie d'une manière plutôt sombre. Certains vont même jusqu'à ressentir que rien ne les intéresse au quotidien. Bien qu'ils soient de braves gens, aucune étincelle n'anime leur regard. Souvent, leur présence au travail se résume à trois mots : salaire, sécurité et avantages.

S'épanouir au travail et y prendre goût, c'est avant tout tenter de rendre une activité rébarbative la plus stimulante possible. N'importe quel travail peut paraître ennuyeux pour celui qui l'accomplit. N'importe quel métier peut s'avérer pénible sous certaines conditions. Vous admettez, à l'inverse, que tout travail peut être également accompli avec ardeur et enthousiasme. En somme, on ne choisit pas toujours son métier mais on peut toujours choisir comment l'exercer. Là est la clé du succès!

2. QUATRE INGRÉDIENTS POUR UN LIEU DE TRAVAIL DYNAMIQUE

La FISH! philosophie suggère quatre ingrédients pour réussir à la perfection la recette de l'épanouissement au travail :

- Choisir son attitude
- Jouer
- Illuminer la journée des gens autour de nous
- Être présent pour eux

Choisir son attitude en est le premier et conditionne les trois autres car on arrive à rien si on ne choisit pas une attitude positive.

3. CHOISIR SON ATTITUDE

Afin de prendre goût au travail, il faut y mettre du cœur. Choisissez une attitude positive et vous verrez à quel point elle est communicative et contagieuse pour le reste des membres de l'équipe. Ainsi, nous avons le choix à chaque matin d'aborder la journée de manière abattue et déprimée, voir même bougon; ou bien, de manière ouverte, joyeuse et dans un esprit positif. Puisque nous sommes voués à travailler, pourquoi ne pas tirer le meilleur de chaque journée. Pourquoi ne pas décider de passer une journée de star internationale plutôt qu'une journée sombre et morose. Explorer et promouvoir cet ingrédient aidera certes, vous et les membres de votre équipe, à vous épanouir au travail.

4. JOUER

Cet ingrédient est une chose que nous avons tendance à oublier avec l'âge et les responsabilités. Le dicton « garder son cœur d'enfant » ne vient pas de nulle part. Pour que vous preniez goût au travail, il doit y régner une atmosphère de participation et d'échanges avec les clients et les membres de votre équipe. Par exemple, l'organisation d'événements insolites pour votre équipe de travail, la mise en place de séminaires de créativité, un environnement visuel aux couleurs un peu plus vives... Développez un certain sentiment d'appartenance au groupe de travail et l'épanouissement viendra.

5. ILLUMINER LA JOURNÉE DES GENS AUTOUR DE NOUS

S'épanouir au travail passe par une certaine satisfaction à accomplir quelque chose d'utile. Tentez ainsi de chercher par tous les moyens à laisser de bons souvenirs aux clients. Étudiez leurs besoins et répondez-y de manière si adéquate qu'ils vous en reparlent à leur prochaine visite. Suggérez même à l'entreprise d'instaurer un système de mentions spéciales pour la meilleure qualité de service. Cet ingrédient est applicable non seulement aux clients mais aussi à l'équipe de travail. Pourquoi ne pas tenter d'illuminer la journée d'un collègue, d'un ami...

6. ÊTRE PRÉSENT

Être présent, c'est regarder son interlocuteur droit dans les yeux. Le monde peut bien s'écrouler autour de vous, vous n'avez d'yeux que pour lui; témoignez du respect à votre interlocuteur.

7. RÉFLEXION PERSONNELLE

Réfléchissez maintenant à ce qui pourrait vous permettre de vous épanouir au travail et à y prendre goût.

- Qui voulez-vous être au travail?
- Comment rendre votre travail plus ludique et développer votre énergie?
- Qui sont vos clients et comment pouvez-vous illuminer leur journée? Pensez à vos collègues de travail et demandez-vous : comment pouvons-nous mutuellement illuminer nos journées?
- Comment être plus présent les uns envers les autres?

C'est maintenant à vous de rassembler ces ingrédients et de goûter à l'épanouissement. À l'avenir, lorsque vous vous poserez la question suivante : la journée va-t-elle être bonne? Vous répondrez oui... car j'en ai décidé ainsi! Veuillez faire d'aujourd'hui, une excellente journée. Pensez à jouer, restez concentré afin d'être présent pour les gens autour de vous. Si vous avez une baisse d'énergie, trouvez quelqu'un qui a besoin d'encouragement et illuminez sa journée.