

Vous voulez du sens? Alors, au travail !

Le sens au travail se construit tout au long de votre parcours professionnel et évolue. Ses sources sont multiples, liées aux valeurs de l'entreprise, au travail d'équipe, mais aussi à votre vie de tous les jours. Vivez-vous parfaitement en ligne avec vos valeurs au quotidien? Si oui, bravo! Si non, retrouvez vos manches.

Le sens au travail est relié principalement :

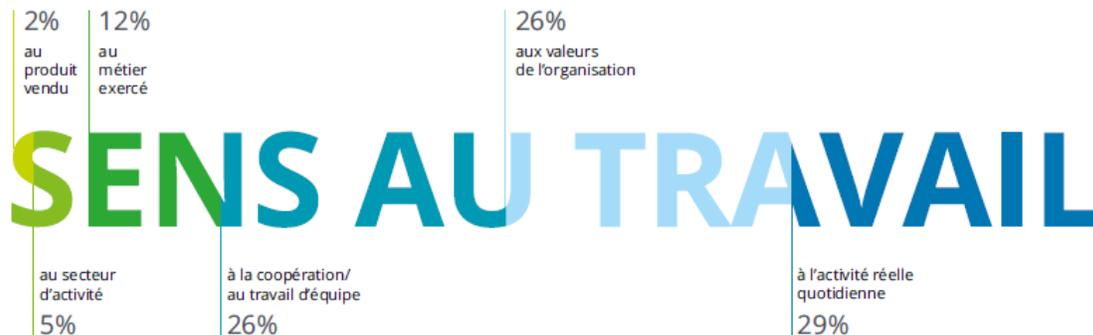


Illustration tirée de : Le sens au travail, une question majeure pour les salariés / My Happy Job, 18.12.2017

<http://www.myhappyjob.fr/le-sens-au-travail-un-questionnement-majeur-pour-les-salaries/>

Les cycles de vie et de carrière sont interconnectés et peuvent créer des spirales ascendantes, mais aussi descendantes

Les cycles de carrière sont constitués de 4 étapes clés : la phase d'apprentissage, suivie de la période de crédibilité où on peaufine et confirme ses aptitudes, qui amène à la légitimité avec la reconnaissance de son expertise, et finalement le partage, l'envie de transmettre. On peut aussi imaginer un cycle dans un cycle ou des cycles qui se superposent et progressent différemment.

Ces cycles sont étroitement liés aux étapes de la vie depuis l'adolescence jusqu'à la séniorité, dans tous les sens du terme. A chaque étape de vie et de carrière ses défis et ses attentes : à 20, 35 ou 55 ans, les aspirations diffèrent, les engagements également. Et lorsque les aléas de la vie s'en mêlent, le tourbillon n'est pas loin avec la sensation que tout nous échappe et que nous perdons le contrôle.

Le maître mot : le recul, faites le point au moins une fois par année. Évaluez votre niveau d'énergie et de satisfaction et recentrez-vous sur l'essentiel. Bloquez du temps dans votre agenda et prenez rendez-vous avec vous-même! Il est indispensable de remettre en lumière vos priorités du moment.

Pour ouvrir les perspectives professionnelles

Le modelage (job crafting) ou l'art de façonner son travail pour le rendre plus attractif. Il s'agit de revisiter les activités liées à son poste à la lumière de ses motivations, intérêts et forces, et de déployer sa « valeur ajoutée » sans perdre de vue la mission.

Changer sa perception. Une tâche qui semble anodine prend une autre dimension quand on comprend son rôle dans le processus global, son utilité et sa finalité : pourquoi, pour quoi et pour qui, le client ou bénéficiaire final. Infirmier-ère, conductrice de bus scolaire, tout travail, ou presque, peut être porteur de sens.

Prendre conscience de ce à quoi on participe est source d'inspiration. Une anecdote raconte que J.-F. Kennedy, ayant percuté un intendant à la NASA en 1962, lui demande ce qu'il fait là sur le coup de l'émotion. L'homme lui répond fièrement : Je contribue à envoyer un homme sur la lune Monsieur le Président ! ».

Se fixer des objectifs motivants : spécifiques, mesurable, ambitieux dans le sens de stimulants, réalistes et réalisables, définis dans le temps et formulé positivement. Au modèle S.M.A.R.T. on ajoute aujourd'hui un E pour écologique, respectueux de soi et de ses ressources, mais aussi de l'autre.

Voici quelques pistes pour donner du sens et (re)trouver du plaisir au travail, mais vous l'aurez compris, la recette miracle n'existe pas. A chacun d'entre nous d'identifier les ingrédients et les dosages et de déguster sans modération!

Anne-Laure Divoux
Jobcoaching-formation.ch

Pour aller plus loin

Article : Le Job Crafting redonne du sens au travail / Julie Le Bolzer, Les Echos.fr
24.01.2014

<https://business.lesechos.fr/directions-ressources-humaines/management/gerer-et-motiver-son-equipe/motivation-le-job-crafting-redonne-du-sens-au-travail-59275.php>

Livre : Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une / Raphaëlle Giordano ; Eyrolles, 2015

<https://livre.fnac.com/a8823451/Raphaelle-Giordano-Ta-deuxieme-vie-commence-quand-tu-comprends-que-tu-n-en-as-qu-une>