



TAMARA OTT,

PSYCHOLOGUE FSP DU TRAVAIL ET DES ORGANISATIONS, SPÉCIALISTE GSE AU SEIN DE LA MOBILIÈRE, NOUS DONNE QUELQUES PISTES.

## Faites l'état des lieux de votre santé et de celle de votre personnel

# Soigner votre santé, y pensez-vous?

Le monde de l'immobilier est particulièrement dense. Les nombreux métiers de ce secteur regorgent de défis qui peuvent mettre les équipes sous pression. La gestion de la santé en entreprise (GSE) est un outil performant qui permet d'éviter bien des aléas.

### - Comment les émotions peuvent-elles affecter la performance des spécialistes de l'immobilier?

- Les émotions nous animent et sont donc le moteur de nos performances. Les défis émotionnels ne sont pas forcément les mêmes selon les métiers, selon les personnes, selon les moments. Plus une situation est importante, plus les émotions s'expriment. Elles agissent à différents niveaux: par exemple, elles influencent la manière dont on va entrer en relation et communiquer avec les autres, elles agissent sur notre motivation, sur les capacités cognitives (mémoire, attention, prise de décision). Elles peuvent avoir un effet sur l'intensité de notre engagement et *de facto* notre performance, en la boostant ou en la diminuant. L'essentiel est d'être capable de reconnaître qu'on est sous le coup de l'émotion. On peut alors utiliser les émotions pour améliorer ou atteindre nos objectifs.

### - Quelles sont les stratégies efficaces pour gérer le stress et les émotions?

- L'épuisement émotionnel nous concerne tous. Ainsi, il est essentiel de réguler son stress et l'intensité de l'émotion ressentie pour prévenir un trop-plein. Il existe pléthore

de stratégies pour cela. Le principe de base? Se connecter à son corps. Quand le stress s'installe, quand l'émotionnel n'est pas si bien apprivoisé, certains ont tendance à se distancer de leurs sensations ou de leurs émotions. Alors que d'autres se sentent submergés. Il est crucial de bien se connaître et de savoir comment on réagit sous stress. Il est nécessaire de prendre conscience de sa respiration, de se mettre en mouvement pour faire circuler l'énergie, de retrouver ainsi cette connexion à son corps qui nous donne aussi des indications sur notre état de santé.

### - Quels sont les effets de la numérisation toujours plus forte sur la santé mentale?

- Ils sont très nombreux. J'en citerai quelques-uns: surcharge d'information et stress, déconnexion sociale et isolement, dépendance et troubles liés à l'utilisation d'internet, impact sur l'estime de soi et comparaison sociale. Il peut en résulter du stress, parfois élevé, de l'anxiété et une baisse du bien-être. Il est donc important de reconnaître ces effets potentiellement négatifs sur la santé mentale et de mettre en place des stratégies pour favoriser un usage sain et raisonnable de ces technologies.

### - Donnez-nous une bonne raison d'investir dans la gestion de la santé en entreprise (GSE).

- La GSE permet d'être en phase avec les attentes des collaboratrices et collaborateurs et accroît ainsi l'attractivité de l'employeur. Couplée avec une série de mesures, elle constitue un avantage concurrentiel en

GROS PLAN

## Les quatre axes de la GSE

1. Conseil: accompagnement sur la réflexion de mise en place de programme d'interventions GSE.
2. Outils d'évaluation: Job-Stress-Analysis (enquête de santé au travail), cercles de santé ou ateliers de réflexion.
3. Formations, conférences en lien avec la santé mentale au travail: gestion du stress et prévention du *burn-out*, développer ses compétences émotionnelles au travail, renforcer une culture de reconnaissance.
4. Gestion des absences: mise en place ou révision des processus de gestion des absences.



Le bien-être au travail est important.

renforçant la fidélité des employés, leur attachement à l'entreprise, et en améliorant leur satisfaction au travail. C'est un moteur

de croissance. Les entreprises qui démontrent un engagement envers le bien-être de leurs employés attirent des talents de qualité et bénéficient d'une meilleure réputation en tant qu'employeur responsable.

**- Expliquez-nous votre démarche. Que proposez-vous ?**

- Notre démarche repose sur quatre axes (voir encadré). Cela permet à la GSE d'exercer une influence à un niveau stratégique dans les entreprises. Ce processus assure un soutien adéquat aux collaborateurs et indirectement à tous les interlocuteurs de l'entreprise. C'est donc une action à large spectre! ■

Pour plus d'information:  
[tamara.ott@mobiliere.ch](mailto:tamara.ott@mobiliere.ch)



## GROS PLAN

## Dates à retenir

· 16 mai 2024: Masterclass en ligne sur la reconnaissance et la culpabilité.

· 8 octobre 2024: Formation «la prévention du burn-out», lieu: agence générale de la Mobilière Genève, horaire: 09h00-17h00.

· 9 octobre 2024: Formation « les émotions au travail », lieu : agence générale de la Mobilière Genève, horaire: 09h00-17h00.

· 10 octobre 2024: Journée mondiale de la santé mentale, 2 conférences en ligne.

Ces événements et formations sont ouverts à toute personne intéressée.

**- Et encore ?**

1. Qui dit GSE, dit productivité accrue. Des employés en bonne santé physique et mentale sont plus productifs, motivés et engagés. La GSE contribue à réduire l'absentéisme lié au stress, ce qui favorise une meilleure continuité opérationnelle.

2. De plus, la prévention des maladies et la promotion de modes de vie sains ont une incidence sur la réduction des coûts liés aux soins de santé, aux congés maladie et aux assurances. Et enfin, investir dans la santé en entreprise peut également aider à limiter les dépenses liées à la rotation du personnel et au recrutement.