

VOS COMPÉTENCES
VOTRE SUCCÈS
VOTRE BIEN-ÊTRE

BOÎTE À OUTILS



Succès et
bien-être
P2

Entrée dans
le marché
du travail
P3

Identifiez
vos besoins
P4

CARRIÈRES ATLANTIQUE
CANADA

Développement de carrière

Le développement de carrière a un impact sur la santé mentale, et vice-versa. En aidant les individus à développer des carrières épanouissantes et significatives, les mesures de développement de carrière peuvent promouvoir le bien-être général et la résilience.

Grâce au développement de carrière, les individus acquièrent un sentiment d'accomplissement:

- une meilleure estime de soi et
- une plus grande confiance en soi pour atteindre leurs objectifs et
- une réduction de stress et d'anxiété face à un avenir inconnu

Dans la population active post-pandémique, les jeunes devront comprendre l'importance de la gestion de leur bien-être au travail et dans leur vie personnelle lorsqu'ils prendront des décisions concernant leur carrière et se prépareront à rejoindre le marché du travail.



Réussite et bien-être

L'idée que chacun se fait du succès est différente. Les efforts que vous déployez pour atteindre le succès affecteront votre bien-être d'une manière ou d'une autre. Le bien-être comprend quatre aspects: le bien-être physique, le bien-être social, le bien-être émotionnel, et le bien-être mental. Chaque domaine a un impact direct sur les autres. Lorsque tous les aspects sont comblés, une personne peut s'épanouir et ressentir un bien-être sain.

Le bien-être physique est la capacité de maintenir un corps en bonne santé grâce à l'activité physique. Le ministère canadien de la santé publique recommande aux jeunes et aux adultes de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée afin d'assurer un bien-être sain. Statistique Canada indique que les personnes qui atteignent 150 minutes par semaine ont plus d'énergie, moins de stress, et moins de risques de souffrir d'une maladie chronique.

Le bien-être social consiste à établir et à maintenir des relations positives et à avoir des interactions valorisantes avec les personnes qui vous entourent. Le World Happiness Report (Rapport mondial sur le bonheur) indique que la Finlande est le pays le plus heureux au monde. Les raisons pour ceci incluent le fait qu'un engagement com-

munautaire et social élevé sont directement liés au bonheur et au bien-être des individus.

Le bien-être émotionnel est la capacité à produire des émotions, des sentiments, des pensées et des humeurs positives, et à s'adapter face à l'adversité et au stress. Les personnes qui comprennent mieux leurs émotions deviennent plus résilientes au fil des années et ont un bien-être général sain.

Le bien-être mental est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. Un bon bien-être mental peut vous faire ressentir, penser, et agir d'une manière qui vous aide à apprécier la vie et à relever les défis. Au cours d'une année donnée, une personne sur cinq au Canada sera personnellement confrontée à un problème de santé mentale ou à une maladie mentale.

Vos Compétences pour réussir

Le programme révisé des Compétences pour réussir continue de donner la priorité au calcul et à la lecture, mais il met désormais l'accent sur les compétences qui répondent aux besoins socio-émotionnels du lieu de travail et du travailleur.

"Les travailleurs ont besoin de résilience, d'adaptabilité, de planification et d'organisation, de gestion du stress, et d'ouverture à l'apprentissage pour naviguer et progresser avec succès sur le marché du travail."

-McKinsey Global Institute, 2018 ; RBC, 2018 ; Urban & Johal, 2020 ; Forum économique mondial, 2018.

CARRIÈRES ATLANTIQUE
CANADA

La transition vers le marché du travail au sein du Canada atlantique

Votre bien-être est important. La transition vers le marché du travail peut connaître des succès et des échecs. Le fait d'être attentif à vos besoins en matière de bien-être tout au long du processus vous permettra d'envisager l'avenir avec optimisme et vous aidera à prendre des décisions réfléchies au fur et à mesure que vous progressez dans votre carrière.

Lorsque nous pensons à notre expérience professionnelle, nous l'envisageons souvent comme un chemin direct vers la retraite. Aussi merveilleux que cela puisse paraître, ce n'est ni réaliste ni représentatif de la population active dans la plupart des cas. Les événements de la vie et du travail, l'évolution de nos besoins, la découverte de nos limites et de nos capacités personnelles, les collègues, les employeurs et les mentors qui nous accompagnent déterminent l'orientation de notre carrière. Souvent, cela nous conduit sur une voie que nous n'aurions pas envisagée pendant notre jeunesse. Il est important de garder l'esprit ouvert aux opportunités qui peuvent se présenter afin d'apprendre continuellement, de s'adapter et de créer des liens de qualité avec les gens.

Répondez au
**QUESTIONNAIRE SUR
VOTRE CARRIÈRE ET
VOTRE BIEN-ÊTRE**
aujourd'hui pour voir
VOTRE liste de vérification pour votre bien-être personnel!

45%

des diplômés d'un baccalauréat universitaire sont retournés à l'école à temps plein dans les 10 ans qui ont suivi l'obtention de leur diplôme. 90 % l'ont fait dans les cinq ans.



Défendre ses intérêts sur le lieu de travail

Lorsque vous défendez vos intérêts ou ceux d'autres personnes qui sont traitées injustement ou qui sont dans une situation désavantageuse, vous rendez votre lieu de travail plus juste pour tout le monde ! Il est bon de savoir comment aborder ces conversations. Voici quelques conseils si vous estimez qu'il est nécessaire de vous impliquer pour obtenir des changements :

Connaissez vos droits! La Loi canadienne sur les droits de la personne stipule qu'il est illégal pour [un employeur de faire de la discrimination](#). Vérifiez les politiques de votre employeur en matière de diversité et d'inclusion.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à le communiquer. Renseignez-vous sur l'aide qui est disponible sur votre lieu de travail et dans votre communauté. Parlez-en avec votre supérieur direct, le département de ressources humaines, ou un représentant syndical.

Si vous avez besoin d'un aménagement, demandez-le! C'est à vous et à votre employeur de faire en sorte que vous puissiez vous épanouir sur votre lieu de travail.

Obtenez votre part. Ne manquez pas de demander une hausse de salaire et de négocier celui-ci lorsque vous estimez qu'il est temps de le faire. Demandez à vos collègues ayant une expérience et une expertise comparables combien ils gagnent pour vous assurer que vous êtes rémunéré équitablement.

CARRIÈRES ATLANTIQUE
CANADA



Identifiez vos besoins en termes de bien-être

Les besoins de chacun sont différents et évoluent au fil des années.

La meilleure pratique consiste à prendre un recul de temps en temps et à examiner la situation dans son ensemble pour évaluer si vous répondez à vos besoins de bien-être ou si des ajustements ou des changements sont nécessaires.

Parfois, vos besoins sont très évidents. Dans d'autres cas, ils sont plus subtils et, au fil du temps, le fait de ne pas les satisfaire peut avoir des conséquences négatives sur votre santé mentale.



Demandez-vous des questions telles que:

Est-ce que je me repose et je dors suffisamment?

Est-ce que j'ai une alimentation nutritive et équilibrée?

Est-ce que je fais de l'exercice régulièrement?

Est-ce que je passe suffisamment de temps avec mes personnes chères et mes amis?

Est-ce que je poursuis mes passions et mes intérêts?

Est-ce que je gère efficacement mon stress?

Est-ce que je me fixe des objectifs réalistes et est-ce que je les atteins?

Est-ce que je prends soin de ma santé physique et mentale?

Est-ce que je réévalue et j'ajuste régulièrement mes priorités afin de les aligner avec mes valeurs et mes objectifs?