

FICHE

PRATIQUES RH

DES MÉTIERS DU PRENDRE
SOIN



SANTÉ MENTALE

Maison Métropolitaine d'Insertion pour l'emploi



SANTÉ MENTALE

Fullémo

Aider les entreprises à intégrer le Leadership Émotionnel® comme levier stratégique pour booster bien-être et performance au travail, en cultivant l'intelligence émotionnelle. Cela permet d'avoir un impact durable sur l'engagement et la fidélisation des collaborateurs, en tenant compte des enjeux liés à la santé mentale et au bien-être.

Les crises successives (sanitaire, économique, écologique etc) affectent la santé mentale et émotionnelle des individus, augmentant la pression sur les entreprises pour répondre aux besoins émotionnels de leurs équipes.

LE LEADERSHIP ÉMOTIONNEL

Le Leadership émotionnel® repose sur l'aptitude à identifier, comprendre et réguler les émotions – tant les siennes que celles de son équipe – pour favoriser un climat de travail sain et productif.

Le Leadership Émotionnel® est un levier pour accroître la performance, tout en soutenant le bien-être des équipes et en diminuant l'absentéisme et le turn-over.

LIEN ENTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE, MENTALE ET LE TROUBLE MENTALE

La **SANTÉ ÉMOTIONNELLE**® concerne l'expression et la régulation des émotions, tandis que la santé mentale se définit comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Un **TROUBLE MENTALE** se caractérise par une altération majeure de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu.

Une bonne santé émotionnelle soutient la **SANTÉ MENTALE** en réduisant le stress et en renforçant la résilience. Les émotions jouent trois rôles essentiels : alerter, réagir, et signaler, servant ainsi de guides précieux dans la régulation de la dynamique d'équipe.

LA BOUCLE DES ÉMOTIONS

PENSÉES :

Ce que nous pensons influe sur la façon dont **nous agissons et ressentons**

ÉMOTIONS :

Ce que nous ressentons influe la façon dont **nous pensons et agissons**

ACTES/COMPORTEMENTS

Ce que nous faisons influe sur la façon dont **nous pensons et ressentons**

LES BÉNÉFICES DU LEADERSHIP ÉMOTIONNEL® POUR LE LEADER

Un Leadership émotionnel® efficace commence par la conscience de ses propres émotions.

La maîtrise de soi permet au leader de faire preuve de résilience, de réduire son propre stress et d'éviter l'épuisement professionnel.

L'authenticité dans l'expression de ses émotions, et l'accueil des émotions des autres améliorent la qualité de ses relations avec son équipe, renforçant ainsi l'engagement et la confiance mutuelle.

La gestion des émotions aide les leaders à maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle, ce qui se traduit par une satisfaction personnelle accrue et un sentiment d'accomplissement.

LES BÉNÉFICES DU LEADERSHIP ÉMOTIONNEL® POUR L'ORGANISATION

FIDÉLISATION ACCRUE : Lorsque les collaborateurs se sentent compris et soutenus, leur sentiment d'appartenance se renforce et ils sont moins enclins à quitter l'entreprise.

ENGAGEMENT ET PRODUCTIVITÉ : Un environnement où les émotions sont prises en compte incite les collaborateurs à s'impliquer davantage.

RÉDUCTION DES CONFLITS : En cultivant un leadership émotionnel®, les tensions et conflits sont gérés de manière proactive, améliorant ainsi le climat de travail et favorisant la coopération.

CULTURE ORGANISATIONNELLE POSITIVE : En investissant dans le développement du leadership émotionnel®, les organisations créent une culture d'empathie et de bienveillance, essentielle pour attirer et retenir les talents dans un marché compétitif.

LES PILIERS DU LEADERSHIP ÉMOTIONNEL®

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Percevoir et réguler les émotions, à la fois chez soi et chez les autres, est le fondement d'un leadership orienté vers l'humain.

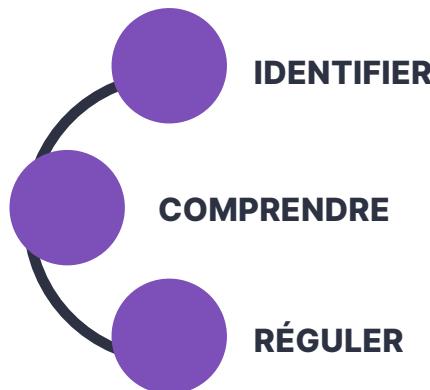
LANGAGE ÉMOTIONNEL® : Un bon leader doit être conscient de son impact émotionnel et intégrer la dimension émotionnelle dans chacune de ses interactions.

AUTHENTICITÉ ET EMPATHIE : En cultivant une relation authentique, les leaders peuvent favoriser un espace où chacun se sent libre d'exprimer ses émotions, renforçant la cohésion et l'engagement collectif.

BONNES PRATIQUES POUR DÉVELOPPER SON LEADERSHIP ÉMOTIONNEL

En développant leurs compétences émotionnelles, les leaders contribuent à un environnement de travail plus harmonieux et productif. Faire le bilan de son fonctionnement émotionnel et de ses compétences émotionnelles pour mieux comprendre et gérer ses propres émotions.

PROFIL ÉMOTIONNEL



Interprétation des indices
Scan Corporel
Identification des déclencheurs

Chronologie émotionnelle
Anticipation des conséquences

Etat émotionnel cible
Stratégie de régulation émotionnelle

Le bilan émotionnel pour décrypter son fonctionnement émotionnel.

LES FICHES PRATIQUES

Issues des **Clubs RH Métiers du Prendre Soin** animés tous les mois à destination des dirigeants, fonctions RH et managers des structures du prendre soin (SAAD, Etablissements PAPH), ces fiches pratiques ont vocation à rendre à accessible les contenus qui y sont travaillés à toute structure du secteur.

Pour chacun des Clubs RH, des intervenants experts viennent échanger avec les professionnels présents sur des thématiques pour lesquelles un besoin a été manifesté.

CLUB RH : SANTÉ MENTALE - FULLÉMO



MATHILDE HÉLIÈS, FONDATRICE DE FULLÉMO

Coach et conférencière depuis plus de 15 ans, Mathilde est aussi maître praticienne en PNL, synergologue (body langage) et formatrice. Ses domaines d'expertises concernent les compétences émotionnelles, relationnelles, managériales et la prévention de la santé mentale. Mathilde promeut un changement de regard sur le rôle des émotions en entreprise. Grâce à ses interventions, vous repartez avec des outils concrets et pragmatiques, directement applicables pour préserver votre santé émotionnelle et mentale.

Voir aussi :

- Fiche Pratique Qualité de vie au Travail
- Fiche Pratique Recrutement et Marque employeur
- Dossier Pratique Le Management

PARTICIPER À UN CLUB RH

Consulter notre calendrier des prochains Club RH Métiers du Prendre Soin sur notre [site internet](#) !

Inscriptions : ybourgeois@lyonmetropole-mmie.fr