



HAPPINESS AND WELL-BEING AT WORK



www.tryangle.be
info@tryangle.be

Renforcer le bien-être et le bonheur au travail

Tryangle aide les entreprises et leurs collaborateurs à instaurer ensemble davantage de bien-être et de bonheur au travail.

Nous accompagnons les entreprises, les cadres, les équipes et les travailleurs dans la mise en œuvre d'initiatives favorisant le bien-être et le bonheur au travail tout en nous concentrant sur les composantes de la culture propre à l'entreprise.

Notre offre

Tryangle vous propose ses services de formation en ligne ou hors ligne, de consulting, de coaching et de teambuilding. Nous partageons aussi volontiers nos connaissances pour vous inspirer (comme des conférences, webinaires, articles,...) dans les domaines liés au bonheur au travail. Chez Tryangle, toutes nos interventions sont fondées sur notre modèle pyramidal. Nous partons également toujours du principe qu'il faut instaurer une approche durable et assurer un partage des responsabilités entre l'employeur, les cadres et les travailleurs.

Notre vision '**try a different angle**' repose sur l'apprentissage par la pratique, l'activité physique et l'amusement. Nous abordons les matières scientifiques sous un autre angle, de manière unique et originale. Découvrez notre approche et notre offre dans cette brochure.

Pourquoi le bien-être et le bonheur au travail sont-ils importants ?



Le travail peut rendre malade/démotiver

La motivation et le dynamisme de nos travailleurs belges ne sont pas vraiment au beau fixe.

Le stress toxique, le présentéisme, l'absentéisme ainsi que de nombreux autres sentiments négatifs sont, hélas, monnaie courante au sein de nombreuses entreprises et ne peuvent plus être ignorés.

L'engagement des travailleurs belges est au plus bas alors que leur motivation et leur enthousiasme n'ont jamais été aussi essentiels.

La solution, c'est de renforcer le bien-être et le bonheur au travail

Œuvrer au bien-être et au bonheur au travail constitue **l'antidote aux défis rencontrés sur le terrain**. En intervenant adéquatement dans le cadre d'une stratégie cohérente, vous aiderez vos collaborateurs à (re)trouver l'énergie nécessaire. Vous apporterez une réponse à de nombreux blocages psychosociaux susceptibles de provoquer l'absentéisme, qu'il soit de courte ou de longue durée. En gérant les problématiques liées au stress et au burnout, vous réduirez les coûts de l'absentéisme, du présentéisme et de la rotation des effectifs ainsi que le nombre d'erreurs et d'accidents.

Les travailleurs heureux et en bonne santé induisent une mouvance positive qui se répercute significativement dans de nombreux domaines : meilleure communication, collaboration plus étroite, relation plus poussée avec les clients et les fournisseurs, plus de créativité, d'efficacité, d'optimisme, d'énergie et de résilience, image plus forte et plus positive en tant qu'employeur...

Bref, une stratégie durable et intégrée de bien-être et de bonheur au travail influence positivement l'engagement et la productivité des travailleurs et permet, par conséquent, à l'entreprise d'enregistrer de meilleurs résultats. Miser sur le bien-être et le bonheur au travail représente **un investissement assorti d'un retour financier évident et mesurable**. Les études montrent d'ailleurs que le ROI moyen des tels investissements est de 1:3.



Si vous souhaitez en savoir plus sur le bonheur au travail, trouvez plus d'inspiration sur

happinessatwork.blog
semainedubonheurautravail.be

Comment s'y prendre ?

Le bien-être et le bonheur au travail en tant que stratégie durable

L'instauration d'un environnement de travail privilégiant le bien-être et le bonheur au travail est un défi à long terme, qui requiert **une approche stratégique**. Cette approche doit permettre de prendre des mesures cohérentes qui s'inscrivent dans la lignée de la culture de l'entreprise.

Tout comme la mission, la vision et les valeurs de l'entreprise, la thématique du bonheur au travail doit se greffer à l'ADN de l'entreprise. Cela signifie qu'il faut réfléchir à la définition du bonheur au travail au sein de votre entreprise et qu'il faut faire ensuite des choix en harmonie avec cette définition.

Une responsabilité partagée

Pour parvenir à instaurer le bonheur au travail, il incombe **à l'employeur et aux managers** de créer un cadre permettant aux différents collaborateurs de s'épanouir. Il revient donc à l'entreprise de créer un environnement incitant à la collaboration positive, au leadership constructif, au bien-être physique et mental, à l'autonomie, au développement personnel et à la recherche de sens.

Il incombe aussi évidemment **aux collaborateurs** d'œuvrer activement à leur propre bonheur au travail ainsi qu'à celui de leurs collègues, de prendre eux-mêmes certaines initiatives et d'endosser leurs responsabilités en la matière.

Le bonheur au travail en tant qu'approche globale

Les entreprises ont la possibilité d'accroître le bonheur au travail ressenti par leurs collaborateurs en agissant à **différents niveaux**. Chez Tryangle, nous avons développé un modèle pyramidal reprenant les différentes thématiques liées au bonheur au travail. Celles-ci influencent chacune à leur manière la culture du positivisme et du bonheur au travail au sein de l'entreprise, de haut en bas et de bas en haut de la hiérarchie.



Le modèle Tryangle



L'objectif ultime ? Consacrer une attention particulière aux différentes composantes du bonheur au travail de manière durable, réfléchie, cohérente et adéquate et susciter **une expérience de travail** positive vous permettant en tant qu'entreprise de réellement faire la différence.

Les entreprises au sein desquelles les travailleurs se sentent parfaitement bien dans leur peau contribueront, grâce à la motivation et à l'engagement de ces derniers, à leur prospérité, que la conjoncture soit favorable ou le soit moins. En tant qu'entreprise, vous augmentez non seulement votre productivité, mais vous vous forgez aussi **une réputation solide et authentique en tant qu'employeur**. Vos travailleurs ainsi que tous les acteurs qui gravitent autour de vous n'hésiteront plus une seule seconde à s'associer avec vous ni à vous rejoindre pour faire partie de votre réussite. Bref, une véritable spirale positive !

L'offre Tryangle

À qui nos services sont-ils destinés ?

Que vous fassiez partie de l'équipe du management, que vous soyez DRH, Chief Happiness Officer, responsable du bien-être au sein de votre entreprise, conseiller en prévention, chef d'équipe ou simple travailleur, si vous souhaitez :

- mettre tout en œuvre au sein de votre entreprise, de votre département ou de votre équipe pour créer un environnement de travail plus productif et plus agréable et instaurer une collaboration plus conviviale dans le cadre d'une stratégie de bien-être ou de bonheur au travail, Tryangle est votre partenaire de choix pour vous faire découvrir cette nouvelle stratégie, vous aider à en comprendre mieux les fondements scientifiques et vous accompagner ;
- aider vos effectifs, les membres de votre équipe ou vos collègues à s'épanouir davantage, à renforcer leur résilience et à accroître leur bonheur au travail, nos formateurs et coaches expérimentés sont là pour vous accompagner dans votre démarche. Ils vous aideront à y voir plus clair et partageront de nombreux astuces et conseils avec vous, mais aussi avec vos collaborateurs.

Quels services proposons-nous chez Tryangle ?

Tryangle propose différents types de services, en ligne et hors ligne :

- **Les ateliers (numériques), journées de formation (uniques ou étalées dans le temps), modules d'elearning ou parcours combinés (elearning et formations)** abordent de manière détaillée une ou plusieurs thématiques en alliant à la fois fondements théoriques, exemples pratiques et exercices concrets.
- **Les teambuildings et le coaching** permettent de s'attarder à des défis spécifiques (individuels ou en équipe) et de formuler des solutions concrètes tout en œuvrant à la cohésion des équipes et à leur collaboration constructive.
- **Le consulting** est axé sur l'accompagnement des managers ou des équipes de management dans leur définition d'une stratégie de bien-être ou de bonheur au travail et des priorités y afférentes ainsi que dans le déploiement des activités choisies.
- **Happiness at work inspiration** : Tryangle propose différentes sources d'inspiration en matière de bien-être et de bonheur au travail, en ligne ou hors ligne, comme des conférences, des webinaires, des e-books, des vlogs, des podcasts, des livres blancs et des articles, tout en privilégiant l'approche personnalisée pour répondre aux besoins spécifiques internes propres à l'entreprise, dans le respect de sa culture.



Quelles sont les thématiques abordées par Tryangle ?

Sur les pages suivantes, vous trouverez un aperçu des thématiques pour plus de bonheur au travail. Comme la responsabilité du bonheur au travail est partagée par tous les niveaux de la hiérarchie, il est possible d'œuvrer à un environnement de travail convivial de manière verticale, aussi bien **de haut en bas** que **de bas en haut**.

Responsabilisation de l'employeur : nous aidons d'une part la direction de l'entreprise à mettre en place toutes les composantes du bonheur au travail. Les activités à gauche de notre pyramide sont ainsi dédiées au CEO, à l'équipe de management, au DRH, au conseiller en prévention ou aux chefs d'équipe et sont assorties de conseils et de mesures d'encadrement pour chaque thématique.

Responsabilisation du travailleur : nous nous efforçons d'autre part de (re)donner vigueur aux travailleurs en leur proposant des outils pour œuvrer davantage à leur bien-être, à leur immunité psychologique ou à leur bonheur au travail. À droite de la pyramide, vous découvrirez les ateliers, les formations et les mesures d'accompagnement que nous pouvons proposer à vos collaborateurs.

Responsabilisation de l'employeur

Au moyen d'une solide stratégie de bonheur au travail, il est possible en tant qu'entreprise d'instaurer le meilleur environnement de travail qui soit pour que les travailleurs se sentent bien dans leur peau. Il s'agit non seulement de créer un environnement plus productif, mais également de se forger **une réputation solide et authentique en tant qu'employeur**. Tryangle aide le management et les cadres à mieux appréhender le concept du bonheur au travail et à l'intégrer dans la culture de l'entreprise.

Lorsque les travailleurs aiment leur travail et peuvent le faire dans de bonnes conditions, lorsqu'ils ont l'impression que leur travail a du sens et qu'ils peuvent agir dans un cadre clairement défini pour atteindre leurs objectifs, ils s'impliquent entièrement dans leur travail et donnent le meilleur d'eux-mêmes. Tryangle conseille les cadres en matière de gestion du rendement en se fondant sur l'autonomie, la motivation intrinsèque et l'engagement, l'objectif étant d'arriver à davantage de **productivité** et de **rétenion** des effectifs.

Investir dans **la gestion des talents**, évaluer et développer les talents existants et orienter les travailleurs vers la meilleure fonction qui soit au sein de l'équipe la plus adéquate permettent d'arriver à des résultats significatifs insoupçonnés. Au contraire, continuer à miser sur le développement des compétences sans tenir compte de la passion sous-jacente complique et fragilise les résultats. Tryangle aide les entreprises et les chefs d'équipe à en prendre (davantage) conscience et à veiller à ce que les travailleurs puissent donner le meilleur d'eux-mêmes.

L'approche du bien-être au sein des entreprises consiste à associer tous les outils et informations disponibles au sein de l'entreprise pour dynamiser la vitalité et favoriser les habitudes saines pour le corps et l'esprit. Tryangle aide les entreprises à mettre en place des outils de bien-être (en **prévention du stress et du burnout**, mais également pour favoriser la santé, la résilience et la performance des équipes). Tryangle propose également d'accompagner les entreprises dans l'instauration d'approches constructives pour les entretiens de résilience, d'absence et de réintégration.

Tryangle aide à construire **une culture d'entreprise** solide et authentique en appliquant les principes de la psychologie positive, de l'encouragement et de la mise en place d'initiatives au service du plaisir ressenti au travail et de l'envie de croître. Tryangle vous soutient également à formuler et à concrétiser des valeurs puissantes pour votre entreprise et pour votre équipe, et à promouvoir la diversité et l'inclusion dans votre organisation.

Tryangle aide les entreprises à créer un climat favorisant le leadership et la meilleure collaboration possible entre les membres d'une même équipe — **teambuilding** — et optimisant la relation entre les travailleurs et leurs supérieurs hiérarchiques. Tryangle forme les cadres à exploiter pleinement leur rôle de coach et un style positif de **leadership** fondé sur la confiance et la communication constructive.

En l'absence de bases solides de satisfaction au travail, il est impossible de poursuivre la construction de la pyramide. Lorsque rien ne va plus au niveau des fondations (environnement de travail, rémunération, infrastructure, descriptif de la fonction, accueil et formation des recrues, etc.), les travailleurs ne peuvent s'empêcher d'avoir un ressenti négatif dans leur travail. À défaut d'attacher de l'importance aux conditions fondamentales **de l'expérience du travailleur** et aux différents points de convergence, toute initiative en matière de bonheur au travail risque de se solder par un échec. Tryangle aide les entreprises à définir clairement leur cadre de travail et collabore avec des partenaires privilégiés pour avoir une meilleure compréhension des différents aspects.

HAPPINESS AT WORK

ENGAGEMENT

TALENT

WELL-BEING

MINDSET

CONNECTION

JOB SATISFACTION

Responsabilisation du travailleur

Même au sein des cultures d'entreprises les plus constructives, les travailleurs jouent un rôle déterminant dans **leur expérience au travail**. Tout le monde est différent. Au travers des formations, des ateliers et des rendez-vous de coaching, Tryangle informe les travailleurs et les équipes et les aide à formuler leur définition personnelle du bonheur au travail, à repérer les points d'amélioration possibles et à leur donner les outils nécessaires pour s'y atteler.

HAPPINESS AT WORK

Les travailleurs qui estiment que leur travail a un sens et qui contribuent significativement à la réussite de leur entreprise sont intrinsèquement **plus motivés** et enclins à donner le meilleur d'eux-mêmes. Tryangle aide les travailleurs et les équipes à mieux comprendre les enjeux ainsi que les points de convergence entre leurs motivations et objectifs propres et ceux de leur équipe ou de leur entreprise.

ENGAGEMENT

Encourager les travailleurs à découvrir leurs points forts et la manière dont ils peuvent **développer leurs talents** ainsi qu'à communiquer ouvertement en la matière permet aux entreprises de placer les bonnes personnes au bon endroit. C'est aussi la meilleure façon d'assurer plus d'énergie et de plaisir au travail tout en augmentant la performance des équipes, un bienfait qui profitera non seulement aux travailleurs, mais également à l'entreprise. Tryangle aborde ces thématiques de manière unique dans le cadre de ses ateliers et formations (numériques).

TALENT

En tant qu'entreprise, vous pouvez aider vos collaborateurs à booster **leur vitalité et leur résilience** en leur permettant de mieux comprendre les enjeux et en leur donnant les outils pour améliorer leur bien-être physique et mental. Tryangle propose de nombreuses formations (numériques) au cours desquelles les travailleurs apprennent à comprendre les répercussions du stress négatif et à utiliser différentes techniques pour une meilleure résistance (psychologique).

WELL-BEING

MINDSET

La manière dont les gens entendent la réalité et réagissent face aux événements dépend de leur état d'esprit. Optimisez les possibilités de vos travailleurs en leur apprenant les principes de la psychologie positive, de **l'état d'esprit positif** et du fitness mental et permettez-leur de les appliquer sur le terrain. Tryangle propose de nombreuses formations sur la réflexion positive, la pleine conscience, le brain management, le perfectionnisme, le ressassement des idées, etc.

CONNECTION

JOB SATISFACTION

Les collaborateurs peuvent contribuer largement à leur bonne entente mutuelle. En tant qu'entreprise ou chef d'équipe, vous pouvez veiller au développement des aptitudes de **communication** de vos collaborateurs, de leur confiance en eux, de la valorisation de chacun d'entre eux et de la collaboration au sein des équipes. Tryangle vous propose des teambuildings, des ateliers et des formations à cette fin.

Pour pouvoir bénéficier pleinement **d'une satisfaction maximale au travail**, il est essentiel que vos travailleurs puissent apprendre à se connaître et à se développer non seulement pour pouvoir choisir l'environnement de travail qui leur correspond, mais aussi pour prendre eux-mêmes des initiatives en cas de situations plus difficiles ou pour modeler eux-mêmes leur environnement professionnel. Tryangle propose ses services de coaching individuel ou en équipe en la matière.