

# Être **Bien** au Travail

Toutes les clés pour s'épanouir au travail



## Enquête sur le Bien-être au Travail

Résultats de l'étude Comundi

Janvier 2010

Et RDV sur [www.etre-bien-au-travail.fr](http://www.etre-bien-au-travail.fr)

Être **Bien** au Travail

---



# Objectif et mode opératoire de l'étude

---

- **Objectif :**

Constituer un baromètre du bien-être au travail.

- **Mode opératoire :**

- Date de réalisation de l'étude : du 30 novembre au 7 décembre 2009

- Etude réalisée par e-mail : réponse en ligne

- Echantillonnage : personnes en activité professionnelle

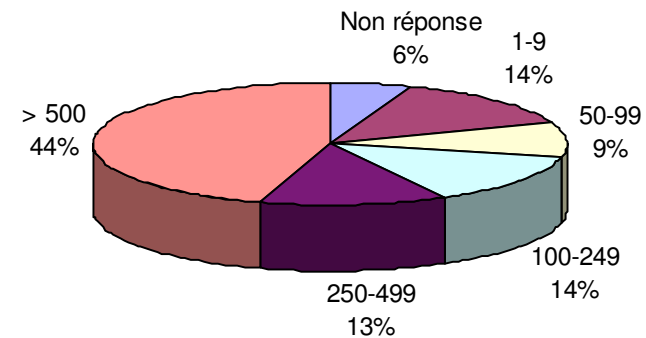
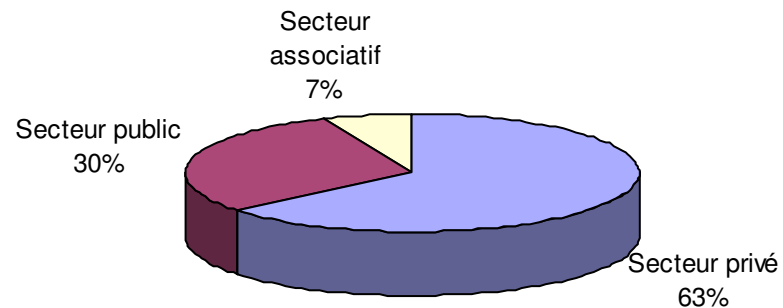
- Questionnaire de 18 questions fermées et 1 ouverte

- Menée par Comundi, organisme de formation

# Des répondants aux profils variés

---

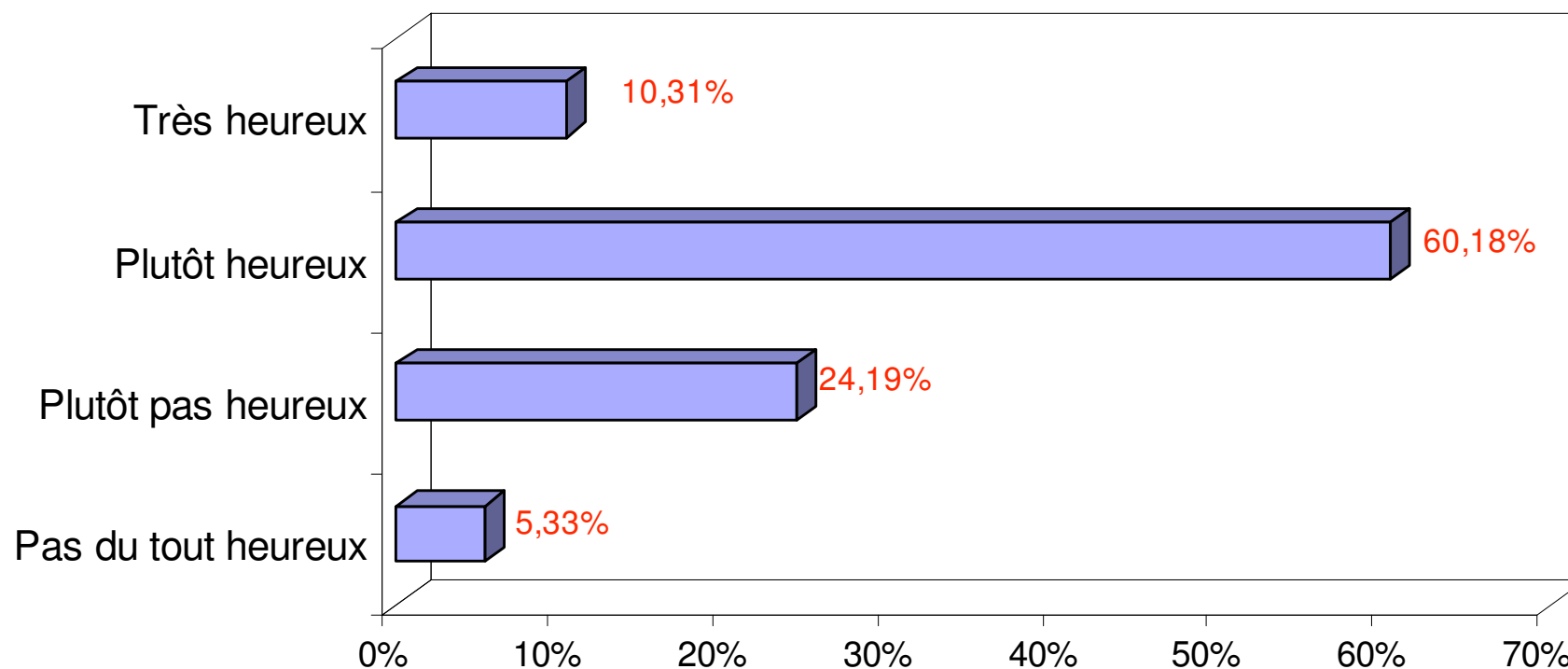
- 2 596 répondants
- Managers (50%) et non managers (50%)
- Tous les secteurs et tailles d'établissement



# Des travailleurs plutôt heureux...

---

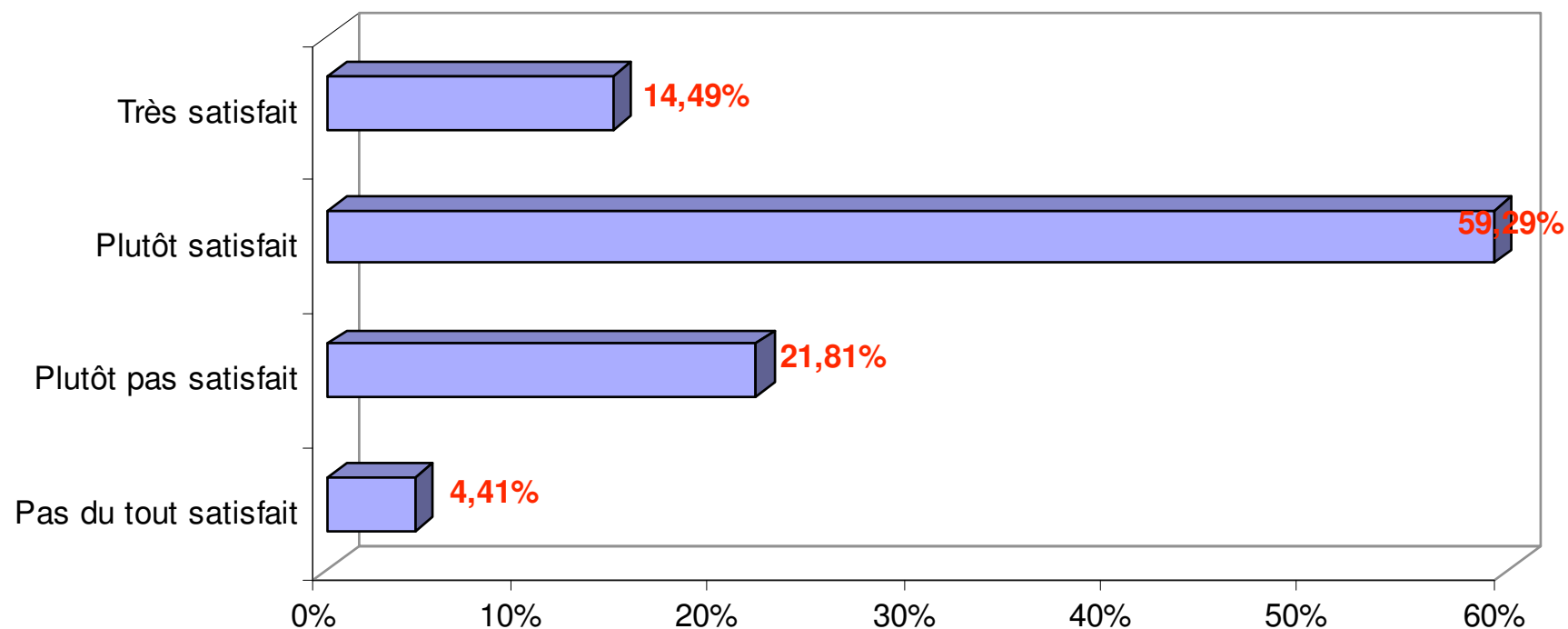
Globalement, vous sentez-vous heureux au travail ?



# ... et satisfaits de leurs conditions de travail

---

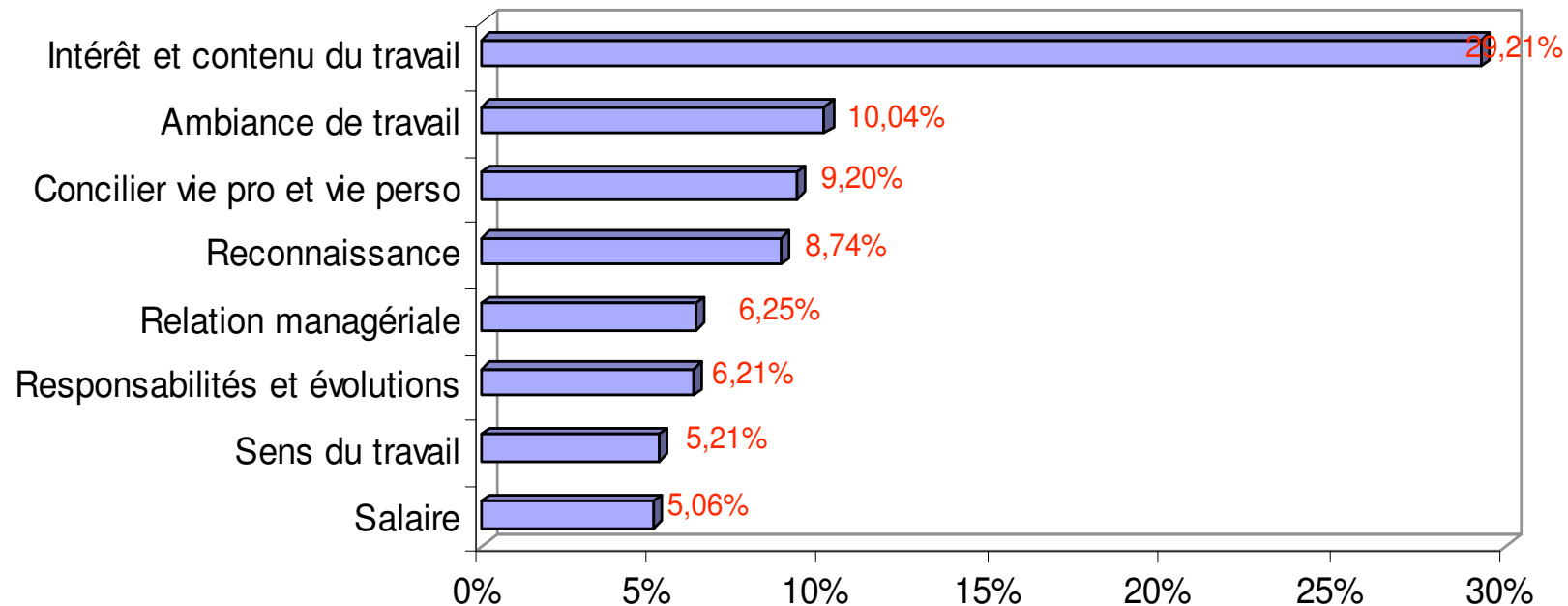
Concernant vos conditions de travail, diriez-vous que vous êtes... ?



# L'intérêt du travail, 1<sup>er</sup> facteur de bien-être professionnel

---

D'après vous, quel est le facteur qui contribue le plus au bien-être au travail ?



# Ambiance de travail dynamique mais pas toujours sereine

---

Quels sont les critères qui qualifient le mieux l'ambiance de travail dans votre établissement ?

	<i>De 1 à 5</i>
<b>Dynamisme</b>	<b>3,43</b>
<b>Chaleur</b>	<b>3,28</b>
Confiance	3,05
Solidarité	2,77
Sérénité	2,75

# Des relations jugées plutôt confiantes avec le manager

---

Quels sont les critères qui qualifient le mieux votre relation avec votre manager ?

	<i>De 1 à 5</i>
<b>Confiance</b>	<b>3,54</b>
<b>Prise de responsabilité</b>	<b>3,46</b>
Sérénité	3,39
Chaleur	3,37
Motivation	3,08
Montée en compétences	3,01

# Les collègues, 1<sup>er</sup> soutien pour améliorer son bien-être au travail

---

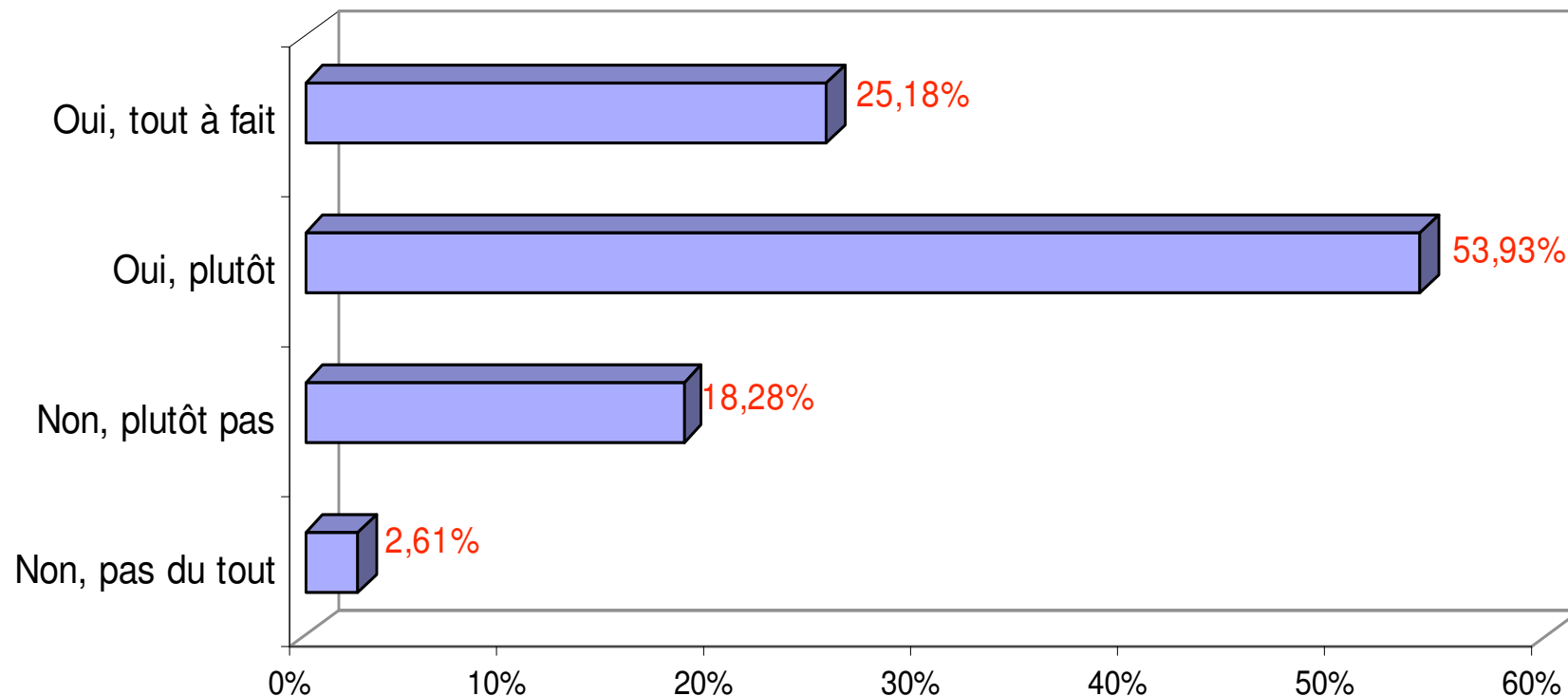
Quelles sont les personnes vers qui vous vous tournez pour vous aider à améliorer votre bien-être au travail ?

<b>Vos collègues</b>	<b>24,08%</b>
<b>Votre responsable</b>	<b>15,09%</b>
<b>Votre famille</b>	<b>14,19%</b>
Vos amis	11,76%
Vos collaborateurs (n-1)	9,80%
La Direction	7,34%
Les Ressources Humaines	4,49%
Le service médical (médecin, infirmier(e) du travail)	2,75%
Les représentants du personnel	2,49%
Les organisations syndicales	2,33%
Aucun	2,25%
Le CHSCT (Comité Hygiène, Sécurité et Conditions de travail)	1,71%

# Un équilibre vie pro/perso plutôt respecté

---

Votre travail vous permet-il de concilier vie professionnelle et vie personnelle ?



# Stress et anxiété, 1<sup>er</sup> facteur de déséquilibre

---

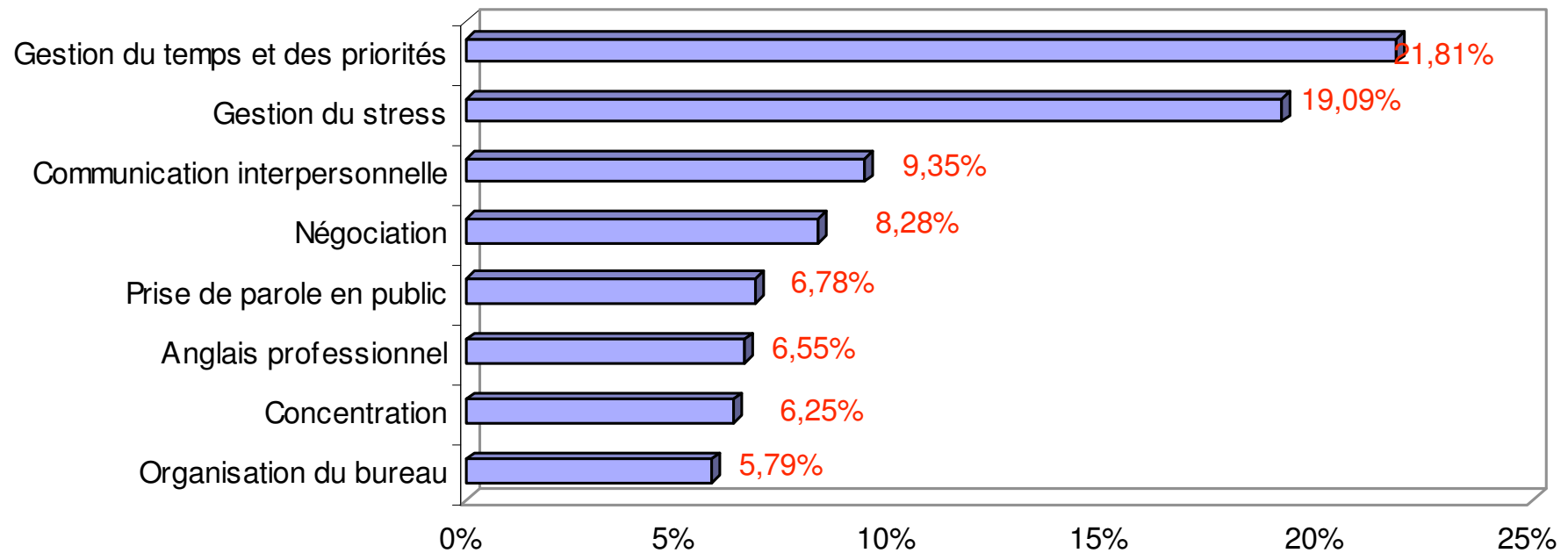
Quels éléments peuvent entraver votre équilibre vie professionnelle/vie personnelle ?

<b>Stress et anxiété au travail</b>	<b>29,99%</b>
<b>Surcharge de travail</b>	<b>26,44%</b>
<b>Temps de trajet</b>	<b>12,92%</b>
Mauvaise gestion du temps	11,53%
Manque de congés	5,50%
Horaires de travail décalés	5,39%
Téléphone/ordinateur portables, Blackberry	5,10%
Autre	1,77%
Aucun	1,35%

# Gestion du temps et du stress, des axes de progrès pour être mieux au travail

---

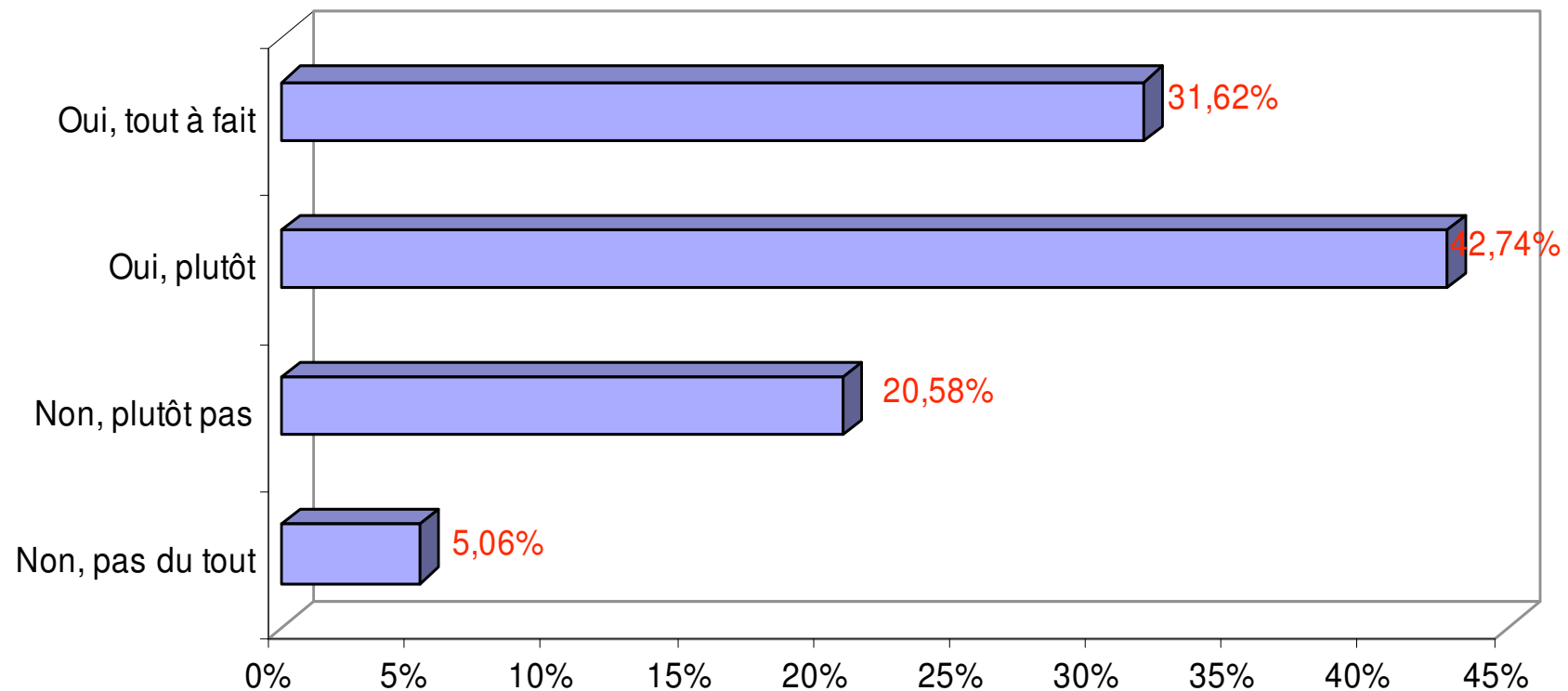
Sur quels points pourriez-vous progresser pour être plus à l'aise dans votre travail ?



# La gestion du temps, une problématique essentielle

---

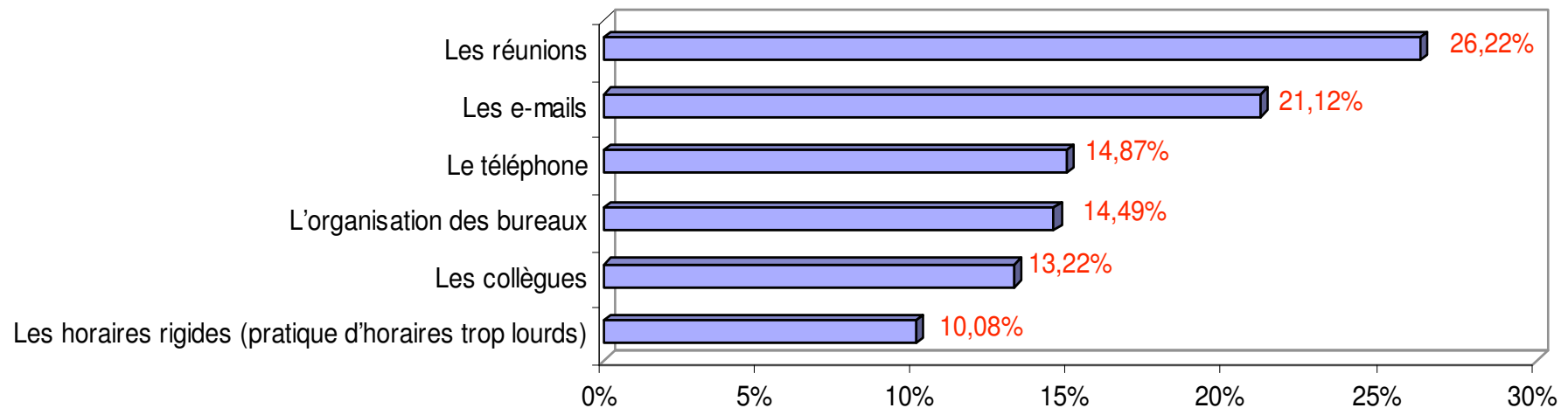
Estimez-vous que la gestion de votre temps est une problématique importante au travail ?



# Les réunions et e-mails, 1<sup>ères</sup> gênes dans la gestion du temps

---

Qu'est ce qui vous gêne le plus dans votre gestion du temps de travail ?



# Des troubles physiques souvent ressentis

---

Ressentez-vous des troubles physiques dans le cadre de votre travail ?

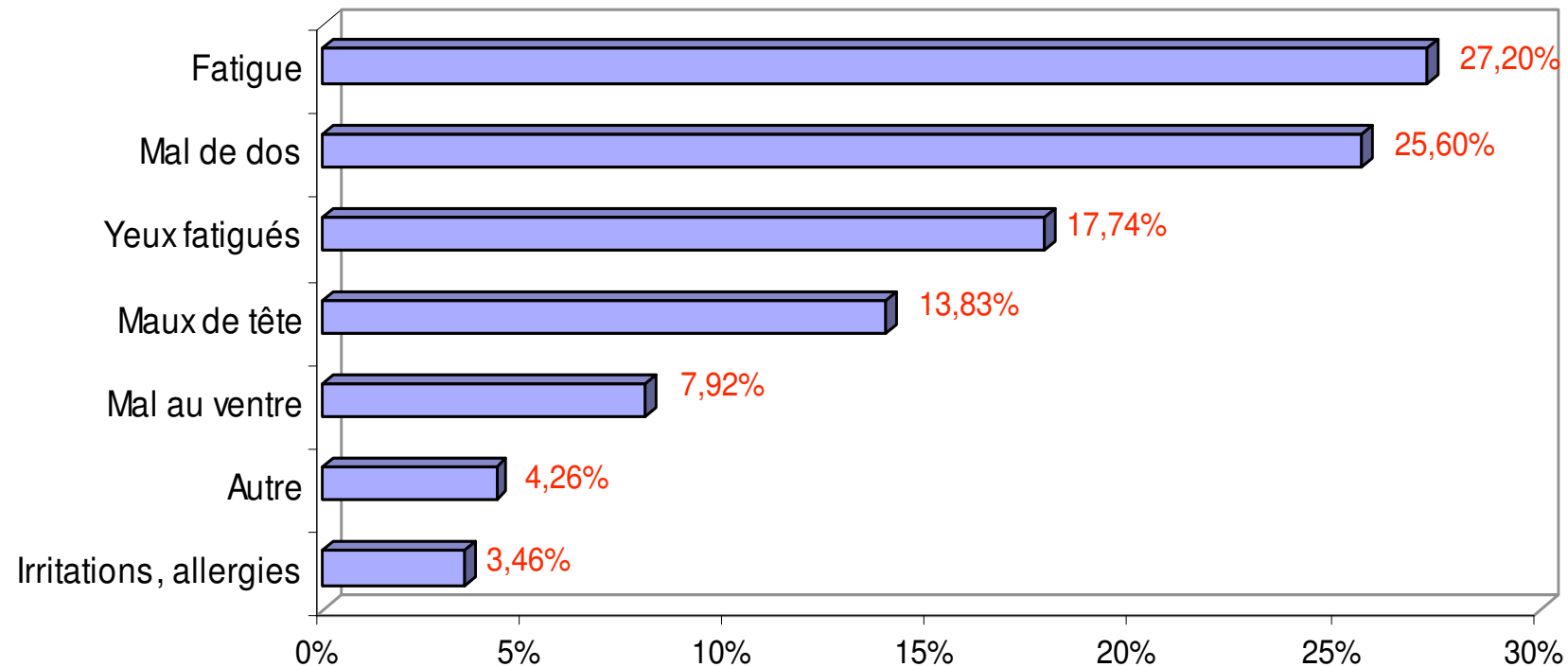
**Non** 59.18%

**Oui** 40.82%

# Fatigue et mal de dos, les troubles les plus fréquents

---

Quels sont les troubles physiques que vous ressentez dans le cadre de votre travail ?



# Relaxation et massage, des solutions pour se sentir mieux au travail

---

Qu'est ce qui vous permettrait de vous sentir mieux physiquement au travail ?

<b>Relaxation, massage</b>	<b>26,39%</b>
<b>Aménagement ergonomique des postes de travail</b>	<b>14,31%</b>
<b>Salle de sport</b>	<b>13,05%</b>
Sieste	11,56%
Repas équilibré ou diététique au déjeuner	8,90%
Pauses	8,76%
Sensibilisation au travail sur écran	8,21%
Autre	5,64%
Aucune	1,91%
Sensibilisation à l'hygiène de vie	1,26%

# Des actions pour le bien-être encore trop rares en entreprise...

---

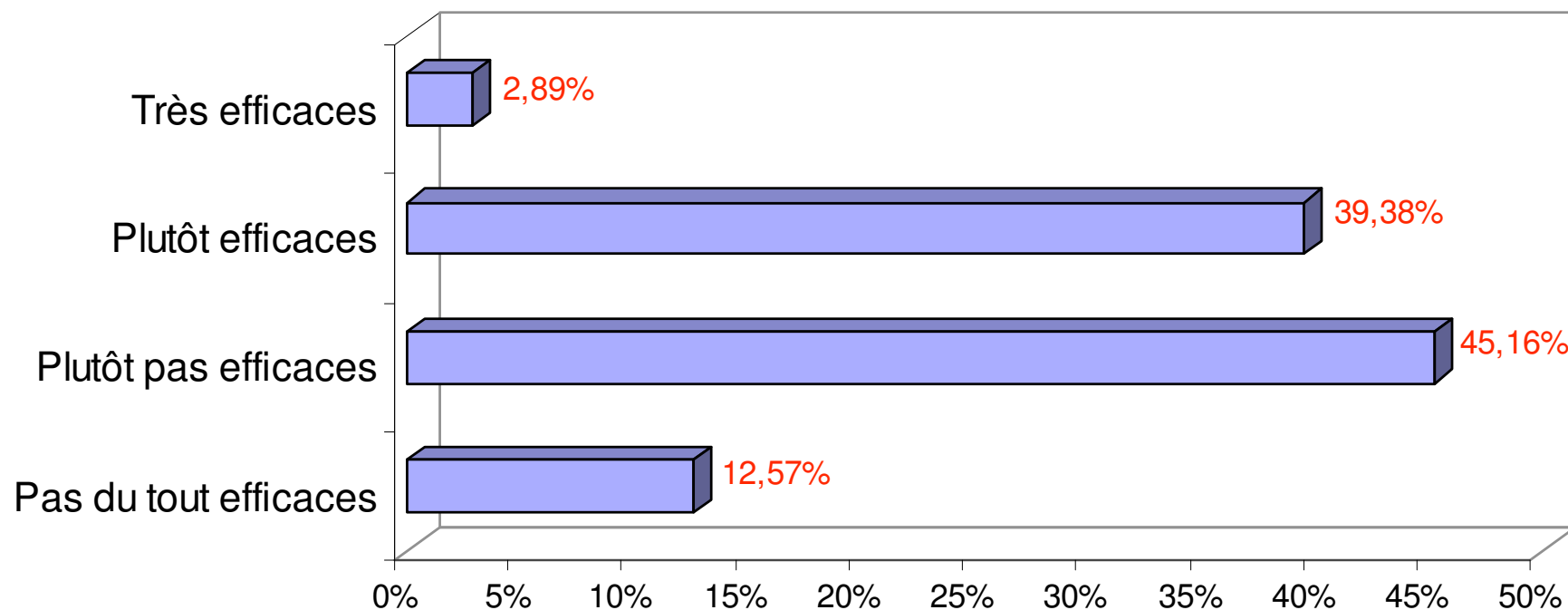
Quelles sont les actions mises en place dans votre établissement pour contribuer au bien-être et à la prévention des risques psychosociaux ?

<b>Aucune</b>	<b>24,80%</b>
<b>Formation à la gestion du stress, des priorités...</b>	<b>11,69%</b>
<b>Aide individuelle aux salariés</b>	<b>11,15%</b>
Adaptation des horaires	10,58%
Evolution des modes de management	9,21%
Amélioration des organisations de travail	8,73%
Coaching	4,95%
Formation aux risques psychosociaux	4,24%
Séances de relaxation	4,07%
Cellule d'écoute	3,86%
Programmes d'aide à la personne	3,53%
N° vert	1,73%
Autre	1,47%

## ... ou jugées peu efficaces

---

Comment percevez-vous les actions de prévention mises en place dans votre établissement ?



# Les actions proposées par les répondants

---

Pour améliorer le bien être au travail, quelle(s) action(s) mettriez-vous en place si vous en aviez les moyens ou le pouvoir ? (réponse libre)

- « Une meilleure organisation du travail »
- « Moins de charge de travail et recruter plus d'effectifs »
- « Former les managers pour améliorer les modes de management »
- « Relaxation, sieste, salle de repos, salle de sport »
- « Une meilleure communication, écoute et concertation »
- « Convivialité, team-building »
- « Equilibre vie pro/vie perso, télétravail, gestion des horaires »
- « Se former à la gestion du stress »
- « Améliorer l'ergonomie des postes de travail »
- « Pas d'open space »
- « Conciergerie, crèches »

# Être **Bien** au Travail

Toutes les clés pour s'épanouir au travail



**Merci de votre attention !**

**Des questions ?**

*Presse :*

**Sophie Bédé-Carroué**

sbede-carroue@comundi.fr

*Renseignement :*

**Marion Thienpont**

mthienpont@comundi.fr

Et RDV sur [www.etre-bien-au-travail.fr](http://www.etre-bien-au-travail.fr)

Être **Bien** au Travail

