

Reconnaissance et estime de soi au travail!

Parmi les retombées bénéfiques que peut générer le travail chez une personne, il y a sans contre dit celles de se sentir utile et valorisé, ce qui peut avoir un impact direct sur l'autoévaluation que font les gens sur ce qu'ils croient valoir en tant qu'individu.

L'estime de soi d'une personne est un jugement de valeur sur soi-même, donc une attitude vis-à-vis soi-même. Cette attitude se traduit par : des sentiments de satisfaction (fierté) ou de mécontentement (déception). Des opinions, fondées ou non, sur ses qualités, ses aptitudes, ses défauts et ses compétences.

Certaines personnes se laissent fortement influencer en mesurant leur estime de soi en fonction de la manière dont les gens se comportent avec eux et de ce qu'ils pensent d'eux. Elles sont un peu comme un radar et ont besoin de reconnaissance venant des autres, faute de pouvoir s'estimer eux-mêmes à leur juste valeur.

Habituellement, une personne qui a une bonne estime de soi aura confiance en elle. Une personne en manque d'estime de soi manquera aussi de confiance en soi, doutera de sa valeur et entretiendra une image négative d'elle-même. Étant donné que nous passons beaucoup de temps au travail et que notre façon de faire ainsi que nos résultats sont soumis à notre propre évaluation et à celles des autres, c'est un milieu propice pour tester la confiance en soi.

La reconnaissance au travail peut favoriser le sentiment de fierté, ce qui a pour effet d'augmenter la confiance en soi, permettant à la personne d'être plus

efficace et plus heureuse au travail. L'inverse est aussi vrai. Une personne qui se fait continuellement critiquer et qui ne se sent pas appréciée finira par manquer de confiance, augmentera son niveau de stress « négatif » et deviendra moins efficace et malheureuse au travail.

Le manque d'appréciation, l'indifférence et toute autre forme d'agressivité directe ou indirecte peuvent causer des dommages irréparables au sein d'une entreprise. C'est pourquoi la communication basée sur le respect mutuel et l'estime de soi est si importante dans une équipe. Reconnaître, de façon objective, les forces et les faiblesses des membres d'une équipe pour mieux utiliser le potentiel de chacun dans le but d'atteindre un objectif commun, voilà une excellente technique pour créer un sentiment de fierté individuelle et de groupe!

Ceci dit, il appartient à chacun de travailler sur son développement personnel, son épanouissement et son rapport avec les autres. En apprenant d'abord à mieux se connaître, en se

questionnant sur ses valeurs, ses besoins, ses qualités et ses défauts, une personne est plus en mesure de mieux s'apprécier et par le fait même, d'augmenter sa

confiance en elle. Elle sera alors plus apte à faire de meilleurs choix et à être moins dépendante de l'appréciation des autres.



Action Emploi

Mon partenaire vers l'emploi

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Richard Plouffe / Conseiller en employabilité

Action Emploi Saint-Hyacinthe

440, av. Saint-Joseph, Saint-Hyacinthe Qc J2S 8K5

Tél. : 450 773-8888 • Fax : 450 773-7985

rplouffe@action-emploi.ca