

# La Lettre d'infos

Un réseau de cadres, assimilés et jeunes diplômés en recherche active d'emploi

## > Edito

Un bon vent souffle décidément sur l'économie française. Pour le quatrième trimestre de suite, le produit intérieur brut (PIB) progresse nettement : 0,6 % entre avril-juin et de 0,5 % entre juillet-septembre (chiffres Insee fin octobre 2017).

La réforme sociale, une des mesures phares du programme économique d'Emmanuel Macron, d'effectuer en parallèle celle de l'apprentissage, de la formation professionnelle, et de l'assurance chômage aux indépendants & démissionnaires, est en cours de négociations complexes.

CSO



### Une responsabilité conjointe

L'importance du bonheur au travail est reconnue par la grande majorité des personnes interrogées (91%). Beaucoup estiment que la satisfaction au travail relève de la responsabilité de tous, aussi bien du salarié que de l'entreprise (57%). Seuls 9% estiment que leur bonheur est uniquement entre les mains de leur patron.

De plus en plus d'entreprises recrutent aujourd'hui des **happiness managers**. Le but d'un tel poste : veiller à ce que chacun soit heureux au travail ?

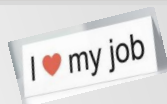


## > Les partenaires de Cap Sud Ouest

Nous remercions nos Partenaires pour leur soutien à nos actions et leur collaboration constante.

## Le BONHEUR au TRAVAIL : Mythe ou Réalité

**D**ans notre société de l'accomplissement personnel, le travail est devenu l'un des principaux vecteurs de la réalisation de soi. De nombreuses entreprises ont pris conscience que des équipes motivées et heureuses au travail ont un effet positif sur la productivité et la performance globale. Mais comment les collaborateurs trouvent-ils leur bonheur ? Qu'est-ce qui compte le plus pour eux ?



### Les composantes du bonheur

Parmi les principales composantes du bonheur au travail relevées par les personnes interrogées qui placent en priorité : 1) d'être traité équitablement et avec respect (50,5%) 2) le sentiment d'accomplissement (49,2%) 3) la fierté d'appartenir à l'entreprise (48,6%) et 4) l'intérêt du poste (46,1%).

«Pour les salariés français, le bonheur au travail rime avec équité, accomplissement et fierté »

### L'argent ne fait pas le bonheur

Le bonheur au travail ne va pas croissant uniquement en fonction du statut et du niveau de salaire. Le niveau d'études et la formation sont également des axes essentiels. Près d'un tiers (31%) seraient prêts à accepter un salaire inférieur à leurs prétentions pour décrocher le poste idéal.

### L'épanouissement au travail

Entre la perte de sens, la peur de l'échec ou encore la quête de la perfection, les freins empêchant les salariés à se sentir heureux au travail sont multiples.

Quel que soit votre domaine d'activité, vous devez garder en tête, il n'en tient qu'à vous de trouver le lien entre votre travail et votre bonheur. Si pour certains, le fait de gagner un petit salaire, mais être embauché dans une grosse boîte suffit à les combler, pour d'autres le bonheur au travail se résume à la reconnaissance de leur hiérarchie. L'essentiel est d'avoir le contrôle sur vos envies au travail.



Autre secret pour cet épanouissement, éviter de se comparer aux autres, de garder en tête que l'objectif de chacun - même dans le cadre professionnel - n'est pas le même et d'en définir votre objectif. En effet, *si un collègue travaille pour gagner en expérience, un autre cherchera avant tout la sécurité, tandis qu'un autre est en quête de richesse.*

Il est donc important de relâcher la pression. Si le **stress** est souvent considéré comme la principale cause du burn-out, il constitue un véritable moteur lorsque le salarié parvient à bien le canaliser. Le meilleur moyen c'est de faire du stress un défi, et non une menace.

Alors, multiplier les sources de satisfaction, accepter ce que vous êtes et gérer de façon rationnelle vos faiblesses.

Reconnaissez le fait que si vous êtes embauché à ce poste, c'est que vous disposez des compétences requises pour mener à bien les missions qui vous sont allouées. Quel que soit votre domaine, il y aura toujours quelqu'un de plus compétent. Donc pourquoi vouloir chercher la perfection ?

## > Mini-CV

Synthèses des profils de nos adhérents consultables en ligne, rubrique « compétences » [www.cso.asso.fr](http://www.cso.asso.fr)



### Et le chômage III

Selon les derniers chiffres de Septembre, le chômage a baissé de 2,3 % dans les P.A, alors qu'en Nouvelle-Aquitaine, elle n'est que de 1,9%.

Manifestations où notre association était présente :

le 13 septembre 2017 se tenait, au Palais Beaumont à Pau, le **Marathon de l'Information**, organisé par le GRETA de Pau, avec des jobs dating et conférences proposés.

le 10 octobre, les **Rencontres du Télé Travail** se sont tenues à l'amphi CIAP à Oloron.

le 11 octobre, le **2ème JOB Adour** au CESI Pau, organisé par le GRETA & la Mêlée Numérique, où divers témoignages, tant de startupper ou d'entreprises se sont succédés.

Et le 19 octobre, le **13ème Forum Emploi** se tenait au Parc des Expositions de Tarbes, avec une fréquentation en baisse.

### Le p'tit café du vendredi

Un accueil sympathique accompagné d'un p'tit café est réservé tous les vendredis matins à l'occasion de la réunion d'info proposée aux personnes souhaitant en savoir plus sur l'association.



## > Les Permanences

Mardi de 9h à 12h  
Cellule Entreprises  
Mercredi de 9h à 12h  
Cellule Rel. Extérieures  
Jeudi de 9h à 12h  
Cellule Offres  
Vendredi de 9h à 12h  
Cellule Accueil



# Les Pessimistes

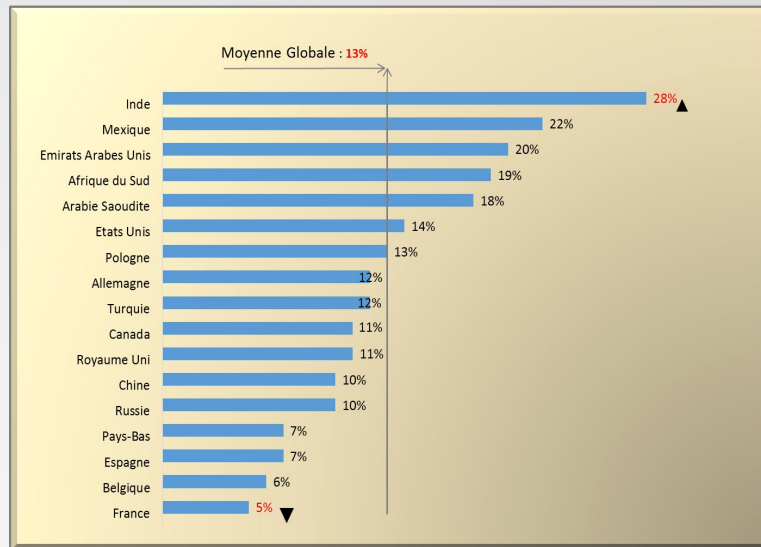


S'épanouir dans sa profession est une aspiration forte pour beaucoup d'entre nous. Mais parce que nous n'exerçons pas le bon métier ou que nous l'exerçons dans de mauvaises conditions, cela n'est pas toujours possible. Quelles sont les vraies raisons de nos frustrations professionnelles ? Et comment remettre le travail à sa juste place ?

## Avoir le sentiment d'être utile

Exercer le métier de son choix mais dans de mauvaises conditions est un autre motif d'insatisfaction pour d'autres salariés : améliorations des relations, d'être plus rentables, et suppression des postes. La contradiction est intenable. Les situations qui engendrent des conflits intérieurs sont nombreuses : ne pas parvenir à équilibrer travail et vie privée (les femmes savent à quel point cet exercice est délicat), se trouver face à un dilemme entre sa mission et ses valeurs...

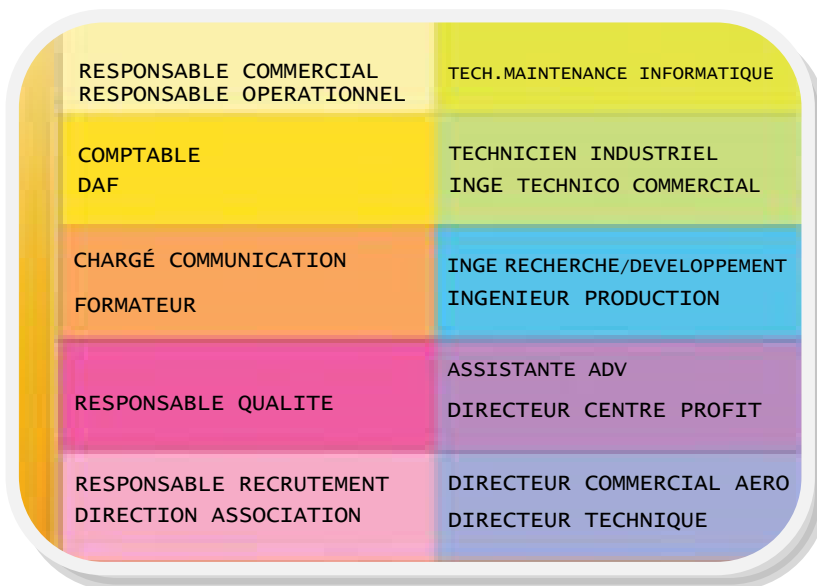
### Des Chiffres Clés



Classement des niveaux de satisfaction au travail /pays (Steelcase)

Les Français seraient-ils malheureux au travail ? C'est en tout cas la conclusion d'une étude de Steelcase qui affirme que les employés français sont les plus insatisfaits et les moins impliqués au travail. Au contraire, les pays émergents affichent un plus haut degré de satisfaction. Ces chiffres français moroses restent toutefois à relativiser.

C'est une bonne nouvelle d'apprendre qu'après le souci de la Qualité de Vie au Travail (QVT) et l'attention portée aux risques psychosociaux (RPS), le sujet du bonheur au travail est pris au sérieux au plus haut niveau de la hiérarchie, y compris dans des grands groupes en créant cette fonction "humanisante" des happiness managers.



Notre vivier de compétences

