



Bien-être : le sport s'invite dans le monde du travail

mercredi 10 janvier 2018, par Burkinapmepmi.com

C'est décidé, cette année vous allez prendre les bonnes résolutions, et le plus dur, vous y tenir.

L'une d'entre elles ? Certainement la reprise du sport. Problème : quand ni vos amis, ni vos collègues, ni votre conjoint ne souhaitent vous accompagner à vos séances de sport, vous trouverez une multitude d'excuses pour ne pas y aller, alors que cela vous ferait un bien vous. La solution ? Trouver des personnes dans votre cas, car à plusieurs, fini le découragement.

Certaines entreprises l'ont compris depuis longtemps en intégrant le sport comme étant un véritable outil de santé au travail.

Tournois de foot, randonnées, raids sportifs, trekking, alpinisme..., tous les moyens sont bons pour favoriser le bien-être et donc la productivité des employés.

Chez des groupes comme Webhelp, une salle de sport est aménagée dans les locaux ; Lafarge Holcim organise chaque année le marathon de Bouskoura ouvert également au grand public ; l'Office chérifien des phosphates (OCP) qui parraine chaque année le raid sportif, la Transmarocaine. Plus récemment, des cadres de l'office ont eu même l'opportunité de s'aventurer sur le sommet Kilimandjaro en Tanzanie.

Dans beaucoup de cas, l'enjeu du sport en entreprise dépasse le simple bien-être personnel. Il est un réel moyen de fédérer ses équipes.

Dans le sport tout comme en entreprise, les enjeux sont les mêmes : productivité, performance individuelle et collective, innovation... mais aussi gestion des réussites et des échecs. A ce titre, le sport de haut niveau a toujours eu un apport considérable sur les plans professionnel et des performances individuelles et collectives.

Ce n'est donc pas pour rien si on voit de plus en plus de dirigeants, managers ou simples cadres se surpasser sur le plan sportif.

En devenant plus compétitif à l'extérieur du bureau, on le devient nécessairement au travail

Pour Nacer Ibn Abdeljalil, DG d'Everest Conseil, cabinet spécialisé en coaching/accompagnement de managers et organisation de team-buildings, « en devenant plus compétitif à l'extérieur du bureau, on le devient aussi nécessairement au travail. De plus en plus d'entreprises en ont pris conscience, et certaines sponsorisent même leurs employés pour des courses ou des compétitions (running, triathlon...) ».

Bénéfique pour la santé, il l'est aussi sur le plan psychologique, au niveau du bien-être de chacun, et contribue à développer le lien et la cohésion sociale, l'esprit d'équipe favorisant ainsi la productivité de ses acteurs. Et, surtout, évacuer les tensions. Les employés sont moins enclins à aller au conflit, évacuent leur stress et parviennent à prendre plus de recul par rapport à beaucoup de contingences.

