

Bien-être et résilience du personnel au sein du groupe DPDHL



#BePresent

Dr. Eike Treis-Hoffman & Verena Amonat

20 Janvier 2021

**Deutsche Post DHL
Group**

À propos de nous: **Eike and Verena...**



Verena Amonat

Chef de projet RH
Centre d'entreprise &
Enseignant certifié SIY



Eike Treis-Hoffmann

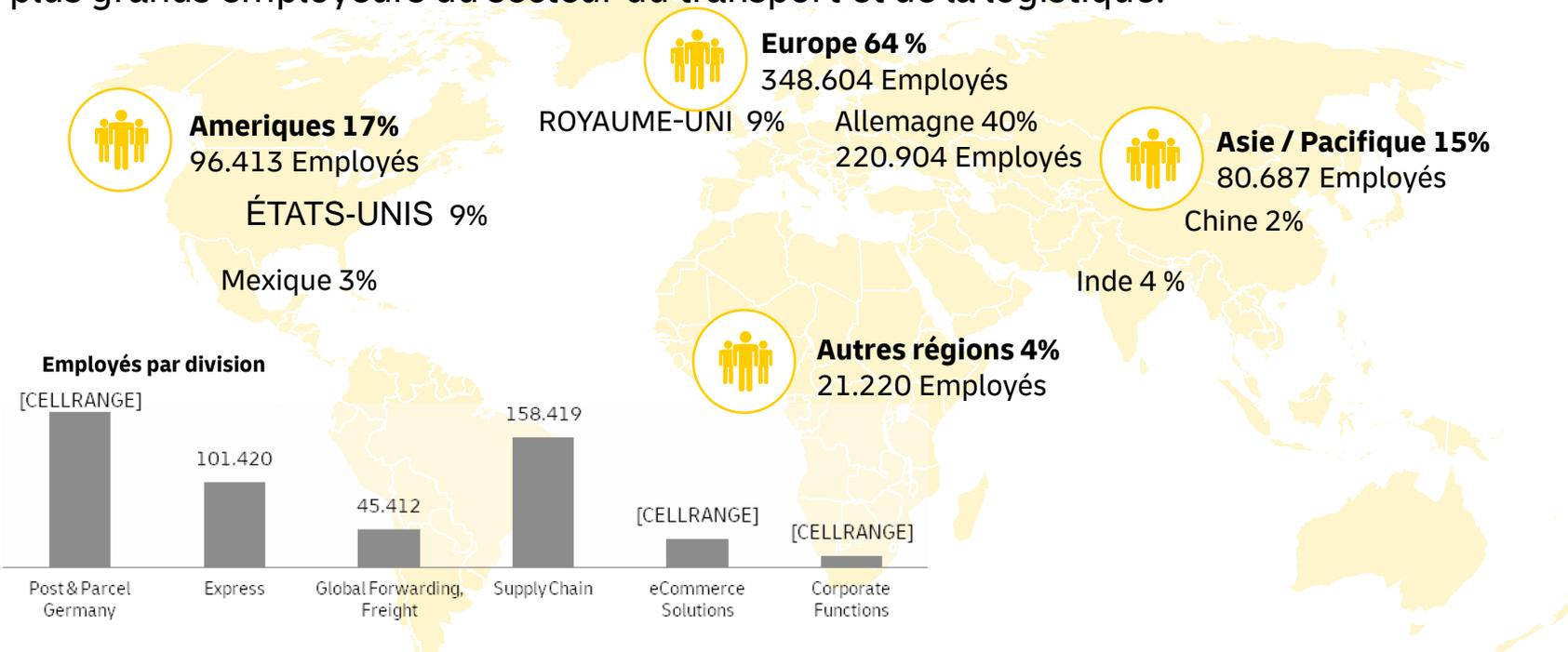
Médecin du travail, MD, PhD
Responsable de la
psychologie du travail, MA



Données clés sur les employés¹ Deutsche Post DHL Group



Avec environ **550 000 employés** dans le monde entier, le groupe Deutsche Post DHL est l'un des plus grands employeurs du secteur du transport et de la logistique.



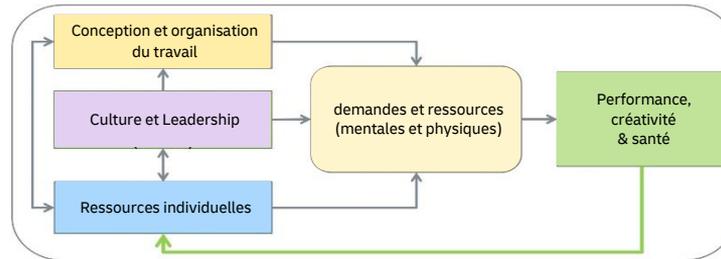
Source: Rapport sur la responsabilité d'entreprise 2019 ; 1) Effectif au 31/12/2019

La Pleine Conscience est un moyen pour mieux faire face aux défis actuels



La santé mentale au sein du groupe DPDHL

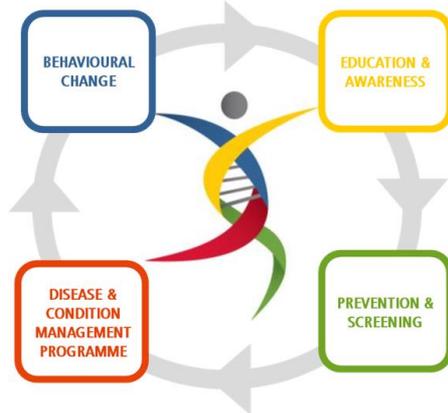
- Thème central de la gestion de la santé en 2019 et 2020
- 3 aspects pour soutenir la résilience du personnel : ressources individuelles, définition des tâches, culture et leadership



- Présentations, ateliers et discussions sur la gestion du stress, la résilience, la pleine conscience et la psychologie positive
- 1000 événements avec 15.000 participants uniquement en Allemagne
- Plus de 90 médecins du travail répartis sur 37 sites dans toute l'Allemagne sont à la disposition de tous

Activités de bien-être au sein du groupe DPDHL avant COVID

- **Prix annuels de la santé et de la sécurité** depuis 2015, avec un accent sur la **santé et le bien-être**



- **Programme mondial pour la santé et le bien-être**, destiné à apporter la santé et le bien-être à plus de 250000 employés dans le monde entier - "Une stratégie globale avec des solutions locales adaptées "

- **Programmes** énergétiques (par exemple, être présent, en forme pour diriger) et **activités** (par exemple, "Daily Towel Exercise", exercices d'étirement, bilans de santé physique et mentale, arrêt du tabac, concours de perte de poids, ateliers)



Activités de bien-être au sein du groupe DPDHL avant COVID

- **Plusieurs activités** pour le corps et l'esprit, par exemple le Forum du leadership, la Journée mondiale de la bonté 2019 (Mindfulness & Yoga), des présentations, des notes clés, des ateliers



- **Communauté de la pleine conscience** chez DPDHL
- Méditations hebdomadaires "*Mindful breath*" (25 min) au Post Campus
- Divers **programmes pilotes de pleine conscience**, par exemple Search Inside Yourself - 2 jours, 10 semaines- licenses pour des App Mindfulness et Providing Health & Wellbeing



Activités de bien-être au sein du groupe DPDHL depuis COVID

- **Conseils pour rester en forme et se libérer l'esprit** tout en travaillant de chez-soi **Bien-être physique**, par exemple exercices en famille et **bien-être mental**, par exemple marche consciente



- **Passez à des offres virtuelles** avec des méditations hebdomadaires "**Respiration consciente**" raccourcies (15 min) en anglais et en allemand, des **programmes pilotes de pleine conscience**, des **notes clés**, des **masterclasses**, par exemple " Bien-être et connexion en temps difficiles" ou lors de la Journée mondiale de la bonté "Santé et bien-être à l'époque du Coronavirus"

- **Activités de santé et de bien-être au sein de nos Directions**, par exemple défis, communication, programmes dédiés à MyWellbeing soutenus par une application



Fit for Work
Fit for Life



Résilience : Émotions et rapport de positivité critique

- Il n'y a pas d'émotions "négatives" : la tristesse, la peur et la colère sont normales et contribuent à nous sauver la vie.
- C'est normal de ne pas se sentir bien ! Demander de l'aide est un signe de maturité et de force.
- Cependant, pour rester en bonne santé et s'épanouir, nous avons besoin de trois fois plus d'émotions positives. Une bonne gestion des émotions favorise l'épanouissement et la santé.
- Créez et partagez des émotions positives aussi souvent que vous le pouvez !

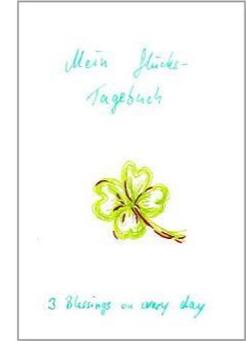


3 : 1



Conseils pour la santé mentale

- Concentrez-vous sur les bonnes choses : prenez quelques minutes chaque soir pour trouver 3 choses qui vous ont fait sourire, que vous avez accomplies ou que vous avez
- Restez en contact avec vos proches, avec votre famille et vos amis
- Quand quelqu'un vous ennuie, ne vous énervez pas ! Parlez de vos besoins, de vos peurs et de vos problèmes. Chacun de vous se sent différent et c'est normal. Chérissez-vous les uns les autres !
- Faites quelque chose d'amusant : sport, art, musique, cuisine, jeux de société, cinéma...
- Réduire la consommation de médias, trouver les bonnes nouvelles
- Être présent
- Pratique du yoga, de la méditation, du Tai-Chi, de la pleine conscience...
- Respirez
- Dormez



An Une pratique facile de **pleine conscience** : **Respiration à 5 doigts**



Vidéo: Dr. Jud Brewer, 7:05 min; <https://youtu.be/5QVqMaWrP-s>

Les points importants à retenir – en bref

1. ... Il est tout à fait normal de ne pas se sentir normal dans les moments difficiles. **Demander de l'aide** n'est pas un signe de faiblesse.
2. ... Le **soutien social, la pleine conscience et l'optimisme** contribuent à maintenir les dirigeants, les employés, les équipes et les organisations en bonne santé mentale et physique.
3. ... Avec un **esprit de croissance, gentillesse et humanité**, vous pouvez tous participer à la création d'organisations saines, créatives et prospères.
4. ... Il existe de nombreuses **bonnes pratiques** pour soutenir les employés dans leur bien-être - la **pleine conscience** est l'une d'entre elles.
5. ... **Commencez petit à petit**, par exemple avec un ratio de 3:1 ou un exercice de respiration à 5 doigts
6. ... si vous voulez nous contacter, écrivez à:
verena.amonat@dpdhl.com ou **eike.hoffmann@dpdhl.com**



On ne peut pas arrêter les vagues
mais on peut apprendre à surfer.

Jon Kabat-Zinn



Restez heureux et en santé!