

Solutions

Volume 2, 2024

Tirer le meilleur parti du conseil en ligne

Le conseil et le coaching en ligne ont gagné en popularité dans le monde entier, mais il existe quelques défis à surmonter en comparaison avec les séances en personne. Ces quelques conseils vous permettront de tirer le meilleur parti de votre expérience : 1) Veillez à choisir un espace calme et privé pour vos séances afin de garantir votre confidentialité. Vous serez probablement plus réceptif aux questions qui vous préoccupent. 2) Choisissez l'option vidéo pour consulter votre thérapeute. Cela permet de tisser des liens plus solides, nécessaires lors de la consultation. 3) N'oubliez pas de communiquer ouvertement. Il est plus facile de cacher ses sentiments, pensées et réactions en ligne. Essayez donc d'être pleinement présent et de faire preuve de transparence dans vos échanges avec le professionnel. Cela inclut le ton de votre voix et votre état émotionnel. 4) Après une séance, tenez un journal des questions que vous souhaitez aborder la prochaine fois, tant que vous les avez encore à l'esprit.

Raviver l'intimité des couples de longue date

Il peut être nécessaire de rallumer la flamme après des années de relation amoureuse. Pensez à consacrer du temps de qualité « intentionnel ». Ici, il est question d'actions volontaires et délibérées entreprises dans le but précis de vous rapprocher. L'idée est de ne pas attendre d'avoir « envie » de passer du temps ensemble, mais de s'impliquer dans une activité pour raviver votre relation. Cela rejoint l'idée que l'esprit suit le corps. Remarque : les activités intentionnelles impliquent des choix conscients, de la communication, de l'implication et vise à créer des liens étroits.



Terminez votre journée par un rituel de transition

Si vous avez du mal à concilier travail et vie privée, essayez de créer un « rituel de transition » : une approche symbolique de la fin de la journée qui incite à passer mentalement de ses responsabilités professionnelles à sa vie personnelle et à ses responsabilités domestiques. Par exemple, à la fin de chaque journée, éteignez systématiquement les lumières, rangez votre bureau, fermez votre ordinateur portable, écrivez la liste des choses à faire le lendemain ou faites une petite promenade. Il se peut que vous fassiez bientôt l'expérience d'une séparation mentale plus rapide et plus saine entre le travail et les loisirs, ce qui vous permettra de profiter pleinement de votre temps libre.

Demander l'aide du PAE en cas de retard

Il n'y a rien de plus frustrant pour un employeur que de voir ses employés arriver en retard au travail. C'est aussi le cas pour le travailleur en retard qui tape sur le volant, furieux d'arriver à nouveau en retard au travail. Si vous êtes confronté à ce problème, adressez-vous au PAE pour obtenir une solution. La plupart des employés savent pourquoi ils sont si souvent en retard mais le problème est souvent plus complexe. Votre PAE vous aidera à trouver une solution au problème du retard afin que vous puissiez retrouver le soulagement et la satisfaction d'arriver à l'heure au travail.



Soutenir un proche atteint d'un cancer

Lorsque vous apprenez qu'un proche est atteint d'un cancer, vous pouvez avoir du mal à trouver les mots justes et réconfortants ou la meilleure façon d'apporter votre soutien. 1) Soyez positif et encourageant. La peur de perturber involontairement la personne ne doit pas vous empêcher de jouer ce rôle. 2) Soyez présent. Cela passe par l'écoute, c'est à dire ce que vous pouvez faire de mieux. 3) Abandonnez l'idée d'apporter une « bonne » réponse ou une « solution » à la situation. 4) Ne vous dérobez pas et ne soyez pas fuyant. Faites en sorte que les visites et les rencontres aient un but précis. 5) Ne dites pas : « si tu as besoin de moi pour quoi que ce soit, tu n'as qu'à le demander. » Proposez plutôt de faire ce qui est en votre pouvoir pour alléger le fardeau de la personne. Faites appel au PAE pour vous aider à gérer vos émotions face au diagnostic. Vous serez plus à même d'apporter votre soutien pendant cette période critique.

Pour en savoir plus : <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer.html>

Trouver du soutien avec le coaching santé

Le service de coaching santé de PAESF consiste à vous mettre en contact avec des coachs certifiés qui adoptent une philosophie de bien-être holistique. Nous croyons qu'il faut travailler en profondeur, en nous concentrant sur vos objectifs spécifiques, votre degré de préparation, vos valeurs, vos croyances, votre rythme et vos priorités, afin de réaliser de petites étapes significatives.



Nos coachs sont là pour vous guider dans les changements positifs de votre mode de vie, qu'il s'agisse de vous plonger dans la méditation, de gérer votre poids, d'améliorer votre alimentation ou de maîtriser la gestion du stress. Nous adaptons notre approche à vos besoins, en alliant des évaluations, des outils de santé et de bien-être, des exercices et un coaching individuel personnalisé. Cette expérience de coaching spécifique, associée à des outils en ligne et à des cahiers d'exercices de bien-être, garantit non seulement un parcours positif, mais aussi une transformation durable. Notre rôle est de vous aider à vous approprier votre voyage vers le bien-être ! Contactez votre PAE dès aujourd'hui pour plus d'informations.