

Les repas de famille produisent des enfants en meilleure santé

Il y a toujours eu la présomption que les repas de famille sont bons pour tous, surtout les enfants, mais une étude de 1,492 enfants menée par l'Université de Montréal a documenté un fort rendement de cette pratique. On a suivi ces enfants sur une période de quatre ans, à partir de 6 ans. Ceux qui ont participé dans plus de repas familiaux ont eu des niveaux plus élevés de forme physique en général et des niveaux plus bas pour la consommation de boissons gazeuses, moins d'agression physique, un comportement oppositionnel réduit, moins d'incidents de délinquance non agressive, et moins d'agression réactive à 10 ans. Les informations ont été recueillies chez les parents, les professeurs et les enfants eux-mêmes à propos de: la réussite académique, l'ajustement social et les habitudes de vie.

Source: <http://journals.lww.com> [search "family meals"]



Demander de l'aide pour l'anxiété

Si vos inquiétudes vous semblent excessives et hors de contrôle, c'est le temps d'appeler votre PAE pour parler à un professionnel de santé mentale et avoir du soulagement. L'anxiété est une plainte courante des employés de tout âge, surtout des jeunes travailleurs. Vous savez qu'il est temps de demander de l'aide si vous sentez que vos inquiétudes consomment trop de vos heures dans la journée et interfèrent avec le sommeil, affectent votre bonheur et votre habileté à relaxer et perpétuent un sentiment général d'insatisfaction. Détrompez-vous l'anxiété perturbatrice peut continuer de vous affecter malgré vos accomplissements dans la vie, votre QI, votre intelligence ou votre sécurité financière—même si tout est au beau fixe dans votre vie. Le sentiment de ne pas vous inquiéter dans votre vie parce que "tout est bien" peut vous empêcher de chercher de l'aide, et vous vous sentez coupable de ne pas être plus heureux. L'anxiété, ce n'est pas dans votre imagination, et ce n'est pas en se secouant d'un coup qu'on peut la résoudre.

Ne craignez pas la résolution de conflit

Plusieurs employés résistent à la résolution de conflit et craignent que cela ne se résoudra pas en leur faveur! Malheureusement, cette crainte est basée sur la croyance qu'une résolution de conflit est une proposition perd-gagne—et que ce processus recherche qui a raison. L'art de la résolution de conflit toutefois est tout sauf perd-gagne. La résolution de conflit veut produire une satisfaction pour les deux parties. Cinquante pourcent de résolutions de conflit réussies comportent deux choses: écouter le point de vue du partenaire avec qui on est en conflit et le reconnaître. Ce qui suit, c'est l'art du compromis. Vous pouvez trouver des grandes lignes de résolution de conflit à faire soi-même en ligne, travailler avec votre PAE, ou acheter un livre. Un conflit qui mijote et n'est pas résolu se compare à une batterie de voiture qui se vide—mais dans un cas comme celui-ci, cela vide votre habileté d'être heureux au travail.

Bien fonctionner sous pression

De temps à autre, chacun souffre de pression au travail. Lorsqu'on travaille sous pression, vous faites l'expérience d'une force (souvent une échéance) qui vous oblige d'accomplir plus de travail à une vitesse qui fatigue votre habileté à gérer. Avec une économie qui évolue constamment et qui se compresse, la pression au travail augmente sûrement. Par conséquent, les employeurs regardent les employés qui gèrent bien la pression comme des employés précieux. Gérer la pression au travail est une compétence acquise. En prenant compte que la quantité de travail ne peut pas être réduite, la meilleure stratégie de succès pour gérer la pression au travail réside avec l'attitude—ainsi voir la pression au travail comme un défi au lieu d'être un piège inévitable. Cette perspective de la pression au travail coïncide avec un vieux dicton qui dit, "Le stress est entre les oreilles." Quoique ceci n'est pas complètement vrai, ce que vous pensez affecte votre habileté à vous adapter. Pourquoi est-ce important? Avec une attitude positive, votre focus change. Vous remarquez les tâches accomplies, les petits succès et moins de résultats douloureux de la pression au travail tels les corvées, l'usure et les efforts. La pression au travail devient tolérable avec une attitude positive et moins tolérable sans celle-ci. Aucune stratégie d'adaptation ne vous rendra invulnérable au stress de la pression au travail, mais faire l'expérience avec un changement d'attitude comme stratégie résiliente, lorsque vous n'avez pas d'autre option, peut rendre plus tolérable une autre journée au travail. Apprenez-en plus en allant consulter: "Performing Under Pressure: The Science of Doing Your Best When It Matters Most."



L'exercice et votre mémoire

L'exercice peut améliorer votre mémoire. Les chercheurs ont découvert que six semaines d'exercice intense—de l'entraînement fractionné de courte durée sur une période de 20 minutes—produit une amélioration significative de la mémoire, particulièrement de ce qu'on appelle la "mémoire de niveau élevé d'interférence." C'est la sorte de mémoire qui vous permet d'identifier votre voiture et de la distinguer des autres qui lui ressemble et de se rappeler de son emplacement. (Parlez de l'exercice avec votre médecin, et maintenant vous avez une autre raison de bouger!)

Source: www.dailynews.mcmaster.ca [search: "memory exercise"]



Croyez dans votre résolution du Nouvel An

Il y a plusieurs raisons pour ne pas accomplir la résolution du Nouvel An, mais une à laquelle vous ne pensez peut-être pas est celle de ne pas croire en vous-même, à votre habileté d'être un succès. Vous pouvez vouloir et espérer de réussir votre objectif, mais un monologue intérieur négatif, à peine imperceptible, qui doute de votre habileté, rendra votre objectif difficile à atteindre. Combattez les monologues intérieurs négatifs, que vous pouvez présumer vont être présents, en pratiquant des affirmations qui vous immuniseront contre ceux-ci. Une affirmation positive est un énoncé positif que vous déclarez être vrai et que vous vous redites souvent de façon à ce que celle-ci pénètre. Considérez ces affirmations comme des "logociels pour votre cerveau." L'affirmation de soi, la détermination, le sentiment de réussite est inévitable, et diminue rapidement les revers, et écarte la négativité des autres. Ce sont des compétences essentielles vers l'accomplissement de tout objectif. Une conviction profonde dans votre réussite anticipée, rendue possible avec les affirmations, vous permettra de vous porter jusqu'à la ligne d'arrivée.