

Promu à superviseur? Faites ceci maintenant...

Si vous êtes nouvellement superviseur, n'apprenez pas les compétences suivantes par essai et erreur: 1) observer la performance; 2) documenter correctement; 3) corriger la performance; 4) évaluer équitablement; 5) donner de la rétroaction; 6) louer et inspirer les employés; 7) déléguer d'une façon efficace; 8) résoudre les conflits; 9) consolider l'équipe; et 10) communiquer efficacement avec la haute direction. Pour avoir une meilleure carrière, assurez-vous d'avoir ces compétences. Mettez votre information sur les "comment" dans un cartable facilement accessible. Il y a d'autres compétences à apprendre, comme aider à prévenir la violence ou enquêter sur les plaintes, mais les dix mentionnées ci-dessus sont les éléments de base pour presque toutes les autres.



Êtes-vous dépendant de votre téléphone intelligent?

La dépendance au téléphone intelligent n'est pas un trouble mental reconnu mais on y donne beaucoup d'attention dans les nouvelles. Une personne sur trois ne peut pas manger un repas sans regarder leur téléphone, selon une étude. Les signes problématiques d'usage de téléphone peuvent se manifester en sentiment d'anxiété sans un téléphone, constamment vérifier votre téléphone sans raison, prendre votre téléphone lorsque vous vous ennuyez, perdre la notion du temps en jouant sur votre téléphone, être distrait avec les amis ou en regardant la télé parce que vous êtes sur votre téléphone, et envoyer des messages texte en conduisant — surtout après avoir essayé d'arrêter à cause d'un accident évité de justesse ou une échappée belle. Les comportements compulsifs sont des actes que les gens font à répétition, même s'ils désirent arrêter. La dépendance au téléphone peut être un tel geste. Ne restez pas frustré, et vous sentir en manque de contrôle. Parlez-en avec un conseiller ou votre PAE.



Le changement organisationnel et les travailleurs plus âgés

Si vous avez un historique de travail où le changement est arrivé tranquillement, le changement organisationnel d'aujourd'hui peut inquiéter. C'est souvent soudain et perturbateur. Si vous vous sentez dépassé, restez positif. Évitez le cynisme. Parlez à votre employeur de ce qui vous aiderait à être plus productif et comment mieux contribuer. Évitez l'isolement, continuez à participer et gardez un cercle de collègues près de vous à qui vous pouvez demander des clarifications sur les changements et leur impact sur votre unité de travail. Si vous pensez "Oh la la, je n'ai jamais vu les choses si pires," allez voir votre PAE pour du soutien pour dissiper vos craintes d'incertitude et de perte et permettez au programme de vous assister dans votre prochaine démarche, votre étape de vie et comment trouver une signification dans votre emploi présent, examinez les occasions et tirez le meilleur parti de votre situation. De telles conversations restent confidentielles avec votre PAE.

Donnez une pause à votre cerveau

Soyez plus productif au travail en prenant des pauses. Voici votre motivation si vous avez tendance à les sauter: une découverte neurologique appelée attention “volontaire” et “involontaire”. Chaque sorte d’attention touche différentes régions du cerveau. Lorsque vous vous concentrez sur le travail, que ce soit à l’ordinateur ou sur un moteur d’automobile, vous êtes déterminé, intense, et concentré; c’est une attention volontaire. Au contraire, une attention involontaire a lieu lorsque vous marchez sur un trottoir; vous n’êtes pas concentré, mais vous êtes “conscient” de l’environnement dans lequel vous êtes —les papillons, les nuages, le trafic, les arbres, les fleurs, le vent, les sons et les sensations. Ce processus permet à votre cerveau de s’impliquer dans le monde de cette façon (être “tiré” plutôt que d’être “poussé”) et ceci soulage votre stress et vous rafraîchit neurologiquement. La récompense: une mémoire améliorée et l’attention qui se reconcentre sur le travail.

Apprenez-en plus: allez sur Google et tapez “comment la nature soulage involontairement.”



Est-ce que votre patience est à bout?

La patience est une compétence acquise, mais désapprendre la patience peut arriver dans notre monde technologique à impact rapide. Une étude du Royaume-Uni a trouvé que la plupart des gens montrent qu’ils s’emportent facilement à 25 secondes d’un feu rouge, à 16 secondes pour le téléchargement d’une page Web et à 28 secondes pour faire bouillir une tasse de thé. Recapturer votre sens de la patience commence avec la conscience de savoir que l’impatience augmente le stress et comment la colère indésirée qui l’accompagne n’est pas une expérience plaisante. Ne vous fâchez pas contre la technologie ou vous vous perdrez dans notre société de rythme rapide qui se dépêche toujours. Au lieu de cela, pratiquez la patience en vous donnant des défis lorsqu’une occasion s’y prête. Que ce soit les feux rouge de circulation ou une lignée à la caisse, vous aurez beaucoup d’occasions à réagir comme d’habitude ou de vous rebellez. Choisissez une lignée lente pour une commande au volant, une longue lignée pour la caisse et apprenez comment gérer ce temps d’attente en faisant votre liste de tâches ou en faisant tout autre tâche cérébrale. Lorsque vous attendez, remarquez le monde autour de vous et appréciez ne pas avoir de pression puisque vous reprenez le contrôle d’être poussé à l’impatience. Célébrez le fait de vous prendre en charge, reprendre votre vie et avoir plus de résilience à supporter les événements de la vie que nous trouvons tous stressants. Si la pression monte, respirez lentement, gardez votre souffle quelques secondes et expirez lentement pour renforcer un sentiment de relaxation.

La Marijuana et le cerveau en développement

Vous avez besoin d’information fiable si vous êtes un parent ou un gardien qui cherche à aider les enfants à bien comprendre les dangers de la marijuana pour les aider à décider, vous espérez, de ne pas en prendre. Vous pouvez consulter le site Web gouvernemental drugabuse.gov. L’information y est soigneusement examinée, alors vous pouvez vous y fier. On y retrouve des nouvelles informations telles les différentes formes de THC qui se trouvent dans les rues et les termes de rue utilisés pour les huiles concentrées de THC, ainsi que des sommaires de recherches sur l’impact de la marijuana sur le cerveau des adolescents, et bien plus. Exemple: saviez-vous que de 9% à 30% des usagers de marijuana développeront une forme de trouble lié à la consommation de substance? Source: DrugAbuse.gov

