

paesf

SOLUTIONS

Ayez une bonne Journée de la santé mentale au travail

Si vous souffrez de dépression et/ou d'anxiété, vous savez que ces symptômes ne sont pas mis de côté sur le palier de la porte d'entrée lorsque vous arrivez au travail. Ils peuvent affecter votre humeur et votre productivité, et certains jours peuvent être pires que d'autres. Assurez-vous de développer une stratégie pour vous-même et ainsi pouvoir gérer ces symptômes qui change votre journée en combat. Adressez-vous au programme d'assistance aux employés. Contactez un "compagnon en santé" (quelqu'un avec qui vous pouvez parler ou avec qui vous pouvez créer un scénario de soutien mutuel), prenez de brèves pauses réjouvénatrices, loin du lieu de travail, ou coopérez avec votre fournisseur de soins pour explorer des arrangements raisonnables. Vous et votre employeur veulent la même chose. Vous qui vous sentez à votre meilleur et qui bénéficiez de vos capacités et habiletés.



Il y a de la science derrière la pratique de la gratitude

Il y a de la vraie science derrière les avantages de pratiquer la gratitude. Le principe est celui-ci: La manière dont nous pensons et comment nous nous conditionnons à penser produit des attentes et joue un rôle significatif dans notre estime de soi, notre perception, nos décisions et notre habileté à gérer le stress. La recherche appuie les avantages à pratiquer la gratitude. Dans une des études, ceux qui écrivaient à propos de la gratitude dix minutes par jour étaient plus optimistes et se sentaient mieux à propos de leur vie, faisaient plus d'exercices et avaient moins de rendez-vous chez le médecin que ceux qui n'écrivaient pas à propos de la gratitude. Faire la pratique de la gratitude est un processus simple: Il faut réfléchir régulièrement aux personnes et aux choses dont vous êtes reconnaissant.

Source: www.health.harvard.edu (Recherchez: "merci, heureux")

Trouvez des moments pour bouger et rester en forme

La recherche a démontré qu'être assis à un bureau la plupart de la journée, cela peut nuire à votre santé. C'est pour cette raison que certains experts en santé appellent s'asseoir à long terme "la nouvelle cigarette." On a commencé à voir des bureaux pour la position debout et même les bureaux tapis roulant, qui sont coûteux, pour atténuer cette crise en matière de santé. Il y a peut-être des manières plus faciles pour atténuer ce risque: bougez lorsque vous en avez la chance. Marchez le matin, marchez à l'heure du lunch, bougez lorsque vous êtes au téléphone, faites des étirements tous les 30 minutes, essayez quelques redressements assis, faites des fentes, et/ou essayez des "sauts de grenouille." Utilisez un autocollant près de votre bureau qui dit "Bougez!" et ainsi combattre les conséquences du travail sédentaire. Allez voir "fentes" et "sauts de grenouille" sur YouTube. (Obtenez l'approbation de votre médecin pour un programme d'exercices si nécessaire).



Source: www.cuimc.columbia.edu (Recherchez: "être assis sédentaire")



Compétences relationnelles... maintenir une attitude positive

Avoir une attitude positive ne veut pas dire que vous ne tenez pas compte de vos problèmes ni de vos inquiétudes, pendant que ceux qui sont pessimiste ou se sentent abattus sont plus matures et réalistes devant des circonstances indésirables. Une attitude positive est motivée par la croyance en de bons résultats et bonnes solutions aux problèmes, et souvent elle est influencée par l'optimisme. Une personne avec une attitude positive peut encore ressentir une tendance à être négative mais il ou elle lui succombe moins souvent. Maintenir une attitude positive est une compétence acquise, recherché par les employeurs et souvent mentionné dans l'évaluation de rendement. Si votre attitude est facilement affectée par les circonstances, essayez de pratiquer la "positivité consciente." Lorsque vous ne vous sentez pas positif, soyez enthousiaste des réussites des autres. Ayez du plaisir à jouer aux cartes lorsque vous perdez. Soyez amical avec ceux que vous ne connaissez pas. Motivez les autres en leur disant quelque chose de positif. Evitez que la négativité des autres vous déprime. Et ne dites pas "oui, mais..." Avec de la pratique, vous vous y habituerez vite.



Parlez à quelqu'un à propos de demander du counseling



Y a-t-il une "bonne façon" ou une "meilleure approche" pour convaincre un ami en difficulté ou une personne chère de rechercher du counseling professionnel? Toute approche aura, inévitablement, un élément de malaise, mais ne laissez pas le proverbe "personne accepte de l'aide sauf lorsqu'elle est prête" vous empêcher d'essayer. Malgré la croyance populaire, ce n'est pas la peur de la stigmatisation qui empêche les personnes d'accepter de l'aide pour leurs problèmes personnels — cette résistance est fondée d'habitude sur le déni soutenu par de courtes réussites à réduire les symptômes qui surviennent après des événements ou des incidents négatifs. Ce sont aussi des occasions manquées pour un changement. Ces moments représentent le meilleur temps pour vous de convaincre votre ami ou la personne chère d'accepter de l'aide, parce qu'ils ont du regret ou du remors. L'urgence pour un changement est moindre lorsque la personne se sent bien, en contrôle et dans un état d'esprit positif. Ces personnes peuvent être plus faciles à approcher mais leur état positif va aider seulement à vous convaincre que tout va bien. Alors plutôt, planifiez votre approche après la prochaine situation critique. Chacune de celles-ci sera votre feu vert pour agir. Ne vous découragez pas. En usant une façon d'agir de soutien, ayez toujours avec vous la source de l'aide déjà prédéterminée et aussi une façon d'y avoir accès. Prenez le temps de soutenir, d'encourager et de faciliter jusqu'à ce que votre ami sois mis en contact pour de l'aide. Considérez obtenir des conseils d'un conseiller professionnel ou de votre PAE pour augmenter votre capacité et votre chance de réussir d'aider votre ami.

Technologie pour les listes de tâches: essayez Trello

La plupart d'entre vous utilisez des listes de tâches et maintenant il y a beaucoup d'applications pour cette tâche. Un de ceux-ci est basé sur le milliardaire techno Lief Andreesson, c'est sa propre méthode pour gérer sa vie. Cela s'appelle Trello (et c'est disponible sur le site [Trello.com](https://trello.com)). Son utilisation de base est gratuite. Andreesson est un des fondateurs de l'internet. Il a aidé à développer le navigateur. Même s'il est un génie techno, il utilise encore les fiches 3"x5" pour sa liste de tâches. Toutefois, Trello est basé d'une façon numérique sur la façon qu'il crée, qu'il trie et qu'il modifie ses fiches. Allez vérifier son système et mettez cette tâche sur votre liste.

