

SOLUTIONS

Jardinage et gestion de stress

Que ce soit sur l'étendue d'un pied carré ou de la moitié d'une cour arrière, le jardinage est reconnu comme étant un réducteur de stress. Il y a des légumes qui sont faciles à cultiver et d'autres qui sont impossibles à ruiner, tels les haricots verts. Avec seulement quelques graines, un petit espace de jardin peut vous procurer une distraction saine, la surprise des pousses, un peu de divertissement, de l'étonnement et un sens du merveilleux, une alimentation saine, une expérience positive après une journée chargée, un but à atteindre, quelque chose à cultiver et quelque chose à partager — et tout ceci pour un dollar! C'est le printemps, profitez-en.

Ressource: ydr.com: (Recherchez "gardening stress")



Communiquer avec la Génération du Millénaire pour une productivité maximum

Beaucoup d'ouvrages de gestion se concentrent sur comment communiquer avec la Génération du Millénaire. Saviez-vous que 70% de la Génération du Millénaire préfère la communication numérique à tout autre genre? Conseils à suivre en milieu de travail: lorsqu'on assigne des tâches, joignez-y "le pourquoi."

La Génération du Millénaire sont moins motivés par se faire dire simplement "fais-le." Les compétences d'équipe, les défis, un moindre peur du changement, appliquer de la techno aux problèmes,

une haute énergie, trouver les réponses, et pousser les limites de la découverte — voilà les forces et les valeurs de la Génération du Millénaire. Prenez en considération ces attributs lorsque vous avez besoin d'augmenter la productivité. Ne dresser pas les travailleurs plus âgés contre la Génération du Millénaire, évitez un climat de "nous contre eux".

Pour en apprendre plus, consultez le livre, "Millennials in the Workplace" de Justin Sachs.

Bien-être mental au travail

Qu'est-ce que le *bien-être mental*? Au travail, le bien-être mental est la pratique de prise de conscience qui vous aide à rester en contrôle de vos pensées, de vos sentiments et de comment vous réagissez à tout ce qui se passe autour de vous. Entraîner votre bien-être mental peut se concrétiser en créant des liens pour rapiécer une relation avec un collègue avec qui vous aviez eu un conflit. Ainsi éviter que les échanges négatifs s'enveniment et endommagent votre relation, engendrant du stress inutilement. Un autre exemple serait de dire "non" pour éviter de se sentir dépassé et ainsi de ne pas livrer le meilleur de vous-même au travail.

Si vous prenez conscience de vos pensées et de vos sentiments et que vous pratiquez cette conscience régulièrement, vous ferez des décisions plus en ligne avec ce que vous voulez vraiment dans vos

interactions avec votre environnement. Si vous ne pratiquez pas le bien-être mental, vous serez plus apte à répondre à ce qui se passe autour de vous comme si vous étiez sur un "pilote automatique" et en réagissant émotionnellement plutôt que de façon rationnelle, propice à la réduction de stress et produisant une répercussion positive sur la santé mentale. La sensibilisation à la santé mentale, c'est à propos de compétences intrapersonnelles (ce qui se passe à l'intérieur de vous), de réfléchir en amont, de compter jusqu'à dix, de respirer profondément et de considérer les réalités externes et internes d'une décision ou d'une intervention.

Avec le bien-être mental, vous faites de meilleures décisions tout en augmentant vos chances d'être heureux, en santé, plus productif et de découvrir plus de signification dans votre emploi.



Devriez-vous vous lever plus tôt?

Vous avez peut-être entendu les gurus qui disent, à propos de la gestion du temps, que se lever à 5 heures du matin équivaut à la sauce secrète qui va augmenter votre productivité. Les partisans de la solitude matinale soutiennent que ce temps de la journée vous permet de mieux vous concentrer sur les enjeux clés, de prendre avantage du meilleur état d'esprit et de maximiser vos décisions clés et ce, avant même que les distractions de la journée commencent. L'auteur Robin Sharma, un entraîneur de productivité, appelle ceci le "club des 5 heures du matin." Vous lever, avant que le reste du monde ne se réveille, peut avoir des avantages mais voici un conseil — commencez par expérimenter par vous lever 15 minutes plus tôt que d'habitude. Vous pourrez peut-être découvrir de la magie dans ce court laps de temps et en recueillir tous les bénéfices d'un lève-tôt. Si vous le voulez bien, rallongez ce laps de temps. Décidez ce que vous allez accomplir durant ces minutes ou ces heures qui valent leur pesant d'or; autrement, vous pourriez vous surprendre à retourner au lit.



Comment la complaisance accroît le risque

La complaisance est la cause principale d'accidents au travail. On définit la complaisance par "l'autosatisfaction, surtout lorsqu'elle est accompagnée par une insouciance des dangers réels." (Merriam-Webster) Essayez de comprendre la complaisance pour ce que cela représente: un état d'esprit insidieux. Lorsque vous faites une tâche à répétition qui requiert de la vigilance — sans incident—vous êtes à risque de faire l'expérience de la complaisance. La prochaine étape qui suit: ne pas faire les étapes de sécurité. Par exemple, au lieu de prendre un détour pour contourner un camion à benne, vous coupez court par en arrière pendant qu'il se décharge et tragiquement cela tombe sur vous. Pratiquez la vigilance aux règlements de sécurité; faites en sorte de toujours suivre les règlements en tant qu'employé. La complaisance et la vigilance s'opposent. Vous ne pouvez pas faire les deux en même temps.

Apprenez-en plus: ohsonline.com [Recherchez "complacency"].

Stress émotionnel et accidents de circulation

Est-ce que le stress émotionnel augmente vos chances d'avoir un accident d'automobile? En fait, il y a des recherches qui ont démontrées que certain types de stress augmentent votre risque plus que d'autres. La plus grande probabilité pour un accident d'automobile est celle qu'on associe avec une séparation maritale ou un divorce, un enfant qui part de la maison ou un partenaire hospitalisé. Un stress positif, tel un achat important ou une augmentation de salaire, peut aussi être lié à un risque accru. Alors à quoi s'en tenir? C'est la sensibilisation à la conduite inattentive. Si des émotions négatives persistent, considérez leur gestion avec un professionnel du counseling. Ceci pourrait être un enjeu de sécurité.

Source: researchgate.net [Recherchez "emotional stress and traffic accidents"].

