

Sécurité au travail: surtout ne tombez pas

Les principales causes de décès des accidents mortels en construction sont les chutes. Plus de la moitié des chutes mortelles ont lieu à des distances de seulement 6 à 15 pieds. OSHA exige que vous vous protégiez contre les chutes accidentelles à des distances de 4 à 6 pieds! Au-delà de l'usage d'équipement de protection contre les chutes, vous pouvez prévenir presque toutes les chutes avec les quatre astuces suivantes: ramassez vos outils pour ne pas trébucher, recouvrez les ouvertures pour ne pas marcher dedans, n'utilisez pas de raccourcis et risquer une blessure et ne vous pressez pas en faisant votre travail.



Donnez de l'importance aux différences chez les autres

Vous savez que la tolérance est la clé d'un milieu de travail respectueux. Toutefois, la tolérance peut aussi s'accompagner de silence ou d'indifférence, ce qui peut contribuer à ce qu'un collègue ne se sent pas accepté. Alors quelle est la prochaine étape vers un chemin d'inclusivité pour créer un milieu de travail productif et motivant dans lequel chacun se sent bienvenu? Réponse : donnez de l'importance aux différences chez les personnes. Alors que la tolérance est dictée par l'attitude, donner de l'importance aux différences est une étape qui demande de l'action. La façon la plus facile de donner de l'importance aux différences est d'apprendre à connaître la personne, au-delà des différences; en abandonnant vos premières impressions négatives et en usant le don de l'écoute afin de comprendre et pas nécessairement acquiescer.



Prenez des mesures pour surmonter l'inquiétude, la peur et le stress chronique

Les enjeux des relations, les dettes, le deuil, le sentiment de perte et la peur de la maladie – toutes ces questions de vie et d'autres, peuvent faire en sorte que vous n'êtes qu'à moitié présent au travail, à des événements sociaux, à une pièce de théâtre d'enfant ou autour d'une table pour souper. Ne laissez pas cet état d'esprit vous causer des problèmes de santé. Ceci indique que c'est le temps de demander de l'aide. N'hésitez pas à demander de l'aide parce que vous pensez que "personne n'a une réponse." Votre Programme d'aide aux employés et des conseillers professionnels peuvent aider et offrir de vastes ressources. Lorsque vous collaborez avec un conseiller, vous vous engagez à de l'aide à double voie – premièrement, pour vous soulager de ce sentiment d'angoisse et deuxièmement, pour trouver des stratégies concrètes pour résoudre les enjeux auxquels vous faites face.

Quatre méthodes clés pour gérer le stress

Un concept souvent abordé est celui d'un modèle pour l'adaptation et un aide-mémoire pour se rappeler quatre méthodes pour gérer le stress, dépendamment des situations auxquelles vous faites face. Les mots sont "éviter," "altérer," "adapter," et "accepter." Éviter réfère à gérer le stress en planifiant ou en faisant des choix différents pour éviter le stress et la tension. (Exemple: Vous décidez de faire votre rapport d'impôt tôt pour éviter le stress de dernière minute et les calculs faits sous pression afin d'éviter les sentiments de panique de l'échéance.) Altérer réfère à agir pour créer un changement dans le présent par rapporté une situation de stress. (Exemple: Vous décidez d'aller au travail par un autre chemin pour éviter les bouchons de circulation qui vont vous stresser même si la route alternative est plus longue de cinq minutes.) Adapter réfère à une décision interne que vous faites pour ajuster la façon que vous vous adapter à un déclencheur que vous ne pouvez pas éviter. (Exemple: Vous faites la décision de regarder un problème ou une situation du bon côté, autrement cela serait plus stressant.) Accepter réfère à "laissez aller" et conclure une bataille avec un déclencheur que vous ne pouvez pas contrôler et ainsi trouver une façon interne de s'y adapter et minimiser ses effets nuisibles. (Exemple: Vous faites l'expérience d'une perte ou vous échouez un test, et vous décidez d'en parler avec un ami ou un conseiller.) Rappelez-vous ces quatre méthodes pour gérer le stress et apprenez-en plus en recherchant de l'information en ligne.



Sensibilisation au cancer du sein

La plupart des femmes peuvent survivre à un cancer du sein, si celui-ci est dépisté et traité tôt. Le groupe de travail, Canadian Task Force on Preventive Health Care, recommande un mammogramme tous les deux ans, si vous êtes une femme âgée entre 50 et 74. Suivez les recommandations de votre médecin qui se base sur vos antécédents et le risque. Si avoir un mammogramme vous fais peur, discutez de vos inquiétudes avec votre médecin. Plusieurs mythes et faussetés sur le cancer du sein et des mammogrammes se retrouvent en ligne. Beaucoup de cette information découle des "experts" en santé qui vendent des produits de santé, des discussions de recherche datée qui contredit les nouvelles recherche et les associations de cancer qui donnent des recommandations un peu différentes. Lisez à propos de ces mythes au site nationalbreastcancer.org. Saviez-vous que 85% des femmes qui ont un diagnostic de cancer du sein n'ont pas d'antécédents dans leur famille?



Essayez cette liste de tâches

L'avancée vers le temps des fêtes est amorcée. Si vous vous sentez "dépassé", essayez cette stratégie améliorée suivante pour la liste de tâches. Ceci peut vous aider à vous sentir plus organisé et focalisé. Dessinez ou créez un formulaire avec cinq petites listes de tâches, chacune dans une boîte, sur un côté de la feuille de papier – et indiquez-en une pour chaque jour de la semaine. Ajoutez six ou sept lignes à l'intérieur de chaque boîte. Ajoutez vos tâches à faire pour lundi et concentrez-vous à les compléter. Les tâches non-complétées sont remises dans la boîte du jour suivant. Cette stratégie améliore votre concentration, vous donne un sentiment global d'accomplissement, vous invite à agir encore et réduit la procrastination. Ne vous attendez pas à de la perfection, mais voyez si vous pouvez observer une relance à accomplir encore plus et à avoir moins de discours négatif intérieur à propos de ce que vous n'avez pas fait.