# paesf SOLUTIONS

#### Prenez soin de vous au travail

Combattez le stress au travail avec des interventions durant toute la journée. Faites disparaître le stress progressivement plutôt qu'attendre quand vous arrivez à un mur à la fin de la journée. Pensez "entretien préventif." Le but: partir du travail en se sentant moins épuisé. Ciblez quatre zones: 1) Le corps – Créer des façons de vous étirer, de bouger et de faire de l'exercice pendant la journée. 2) L'esprit – Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou les exercices de respiration qui vous calment. 3) La diète – Consommez des aliments qui donnent de l'énergie. Consultez la liste au "bit.ly/hi-foods". 4) Redirigez votre attention – Pratiquez rediriger votre attention vers des poursuites agréables ou des distractions en dehors du travail. Ces interventions vers soi-même vont augmenter votre productivité et votre résilience.



## Ayez de l'empathie sans devenir un conseiller

Avoir de l'empathie, voici comment on noue des relations significatives. Avec de l'empathie, on ne fait pas que reconnaître les sentiments de quelqu'un et ses expériences — on se rapproche plus près d'eux en leur démontrant qu'ils sont profondément écoutés. Ceci crée un lien. Avez-vous une affinité pour être un bon écouteur avec de l'empathie? Si oui, rappelez-vous de référer rapidement un ami ou un collègue à la prochaine étape, comme à votre PAE ou à tout autre ressource communautaire appropriée. Passez du temps à s'impliquer avec les problèmes des autres, cela est généreux et peut offrir du soulagement, mais trop d'implication peut souvent causer des délais ou diminuer la motivation pour prendre la prochaine étape nécessaire pour trouver une solution permanente. Nous tous devrions essayer d'aider les autres mais être conseiller professionnel est un emploi en sciences appliquées. Peut-être que cela ne vous dérange pas de donner de votre temps personnel pour offrir du soutien comme bon écouteur, mais garder ce rôle trop longtemps pourrait encourager une crise, surtout si le problème requiert une aide spécialisée et l'aide n'est pas reçue assez rapidement.

### Le bien-être avec des emplois isolés

Que vous soyez un marin sur un navire de charge ou un télétravailleur qui aime un emploi moins structuré, beaucoup de temps seul et peu de contact avec les autres, faites l'inventaire de vos saines habitudes. Les travailleurs isolés sont à risque pour être assis trop longtemps, pour sauter des repas, d'abus de substances, de manger plus de malbouffe et d'avoir des habitudes de sommeil irrégulières. Plus d'incidences de maladies du coeur, de problèmes parondontales, d'alcoolisme, de pierres au rein et de cancer sont des conséquences potentielles. Vous pouvez aimer la structure minimale de votre emploi, mais une structure, c'est bon pour les personnes. Établissez-vous une routine et ainsi, vous serez à la fois productif et aussi en santé.

Source: www. http://www.teleworkrecruiting.com.



#### Aidez les enfants à éviter la pression des pairs

Aidez votre enfant à explorer ce qu'il faut pour réussir à contrecarrer la pression des pairs. Avec l'école qui recommence, il n'y a pas meilleur temps que maintenant pour cette information. Essayez de bons jeux de rôles et faire des exercices de développement de compétences. Il y a cinq composantes principales pour contourner la pression des pairs: 1) Dire "Non" – Apprendre comment non définitivement. 2) Évitez une situation – Prendre des mesures pour rester à l'écart de situations qui probablement vont mener à une pression des pairs. 3) Comprendre les conséquences – Acceptez qu'en capitulant à la pression des pairs, il y aura des conséquences et des effets. 4) Valoriser l'estime de soi – Avoir de la confiance et valoriser l'estime de soi par-dessus l'approbation des pairs. 5) Résilience – Apprendre à se remettre de la désapprobation des pairs (ceci comprend l'intimidation, qui accompagne souvent la pression des pairs) pour avoir fait un bon choix.



## Qu'est-ce que l'affirmation de soi peut faire pour vous

Voici huit bénéfices pour vous motiver à mieux vous affirmer: 1) Décider de vous affirmer peut augmenter votre estime de soi parce que vous vous félicitez pour avoir parlé ou pour avoir agit. 2) L'affirmation de soi augmente la conscience de soi en vous aidant à identifier vos sentiments et à clarifier vos besoins plus rapidement. 3) L'affirmation de soi est un comportement proactif. Plutôt que d'attendre que quelque chose vous affecte, vous agissez pour faire le changement vous-même, Ainsi, vous profitez davantage de la vie au lieu d'attendre que cela ne vienne à vous. 4) ) L'affirmation de soi permet aux autres de mieux vous connaître et de mieux comprendre vos besoins. 5) ) L'affirmation de soi vous permet de prendre plus de risque, d'être plus créatif et d'avoir moins peur des échecs. 6) L'affirmation de soi est un auto-renforcement. Lorsque vous vous affirmez, vous vous prenez en main. Vous réduisez un désir naturel de vous retenir, de reporter un projet, de ne pas vous attribuer le mérite ou d'échouer à tester vos idées. Plutôt de ne pas agir par mesure de précaution, vous agissez en sachant que c'est mieux d'échouer comme étape vers le succès. 7) Toutes les décisions sont enracinées dans l'affirmation de soi. Faire des décisions plus rapidement et de façon plus efficace est un dérivé d'une personne qui s'affirme. 8) Au travail, connaître vos besoins et agir pour les obtenir améliore la satisfaction d'emploi. Ceci affecte votre désir et votre volonté à vous engager et ce comportement est valorisé par les employeurs parce que cela augmente la productivité.



## Faites un premier pas vers le bien-être financier

Êtes-vous "bien financièrement"? Le bien-être financier veut dire avoir le contrôle sur vos finances de jour en jour et mensuelles, avoir la capacité d'absorber un choc financier ou une dépense majeure; jouir de la vie sans vivre au-dessus de vos moyens; être sur la bonne voie pour rencontrer vos objectifs financiers (ex. la retraite). Malheureusement, la majorité des personnes ne peuvent pas dire qu'elles sont bien financièrement dans un ou plusieurs de ces domaines et plusieurs ont de la difficulté dans tous ceux-ci. Avez-vous besoin de faire un premier pas vers le bien-être financier? Peut-être que vous procrastinez, que vous êtes en déni et que vous pratiquez un peu de rêverie en remettant à plutard cette décision. Commencez par faire un rendez-vous pour rencontrer le PAE de votre organisme, ou cherchez du counseling financier gratuit dans votre communauté. Une fois que vous faites même le plus petit geste pour commencer votre parcours vers le bien-être financier, vous ressenterez un soulagement parce que vous saurez que vous avez dirigé ce processus plutôt que d'avoir permis au problème de vous dirigez vers une crise plus grave.



