

paesf

SOLUTIONS

Astuces pour faire meilleure impression au travail

Adoptez ces habitudes négligées au travail pour impressionner le leadership de votre entreprise: 1) Rangez votre smartphone avant que la réunion commence. Peut-être que vous faites du bon travail en appuyant sur les touches mais qui sait si vous ne jouez pas à des jeux sur votre téléphone. Plusieurs gestionnaires qui doivent compétitionner avec votre téléphone peuvent penser que vous êtes indifférent, sans en faire la remarque. 2) Apportez plus de solutions à la table en mentionnant des problèmes que vous avez identifiés. Cette mentalité de se concentrer sur les solutions élèvera votre réputation. 3) Concentrez-vous sur la qualité de votre travail plutôt que la quantité. Faites que ceci fasse partie de qui vous êtes mais résistez à la tentation d'assurer que les autres s'en aperçoivent. Ils vont s'en apercevoir. 4) Démontrez de l'enthousiasme pour le travail, concentrez-vous sur le positif, soyez certain d'aborder les tâches difficiles et trouvez les possibilités dans les déceptions.



Avantages de la marche rapide

“Marcher plus vite et vivre plus longtemps” est une astuce de santé populaire. Maintenant, la recherche semble appuyer cela. Une étude qui s'étend sur trois années avec 92,000 personnes a trouvé que ceux qui marchent rapidement sept minutes tous les jours dans le cadre d'une marche de 12 minutes ont une probabilité de 30% de moins de chance de mourir. Une marche rapide de deux minutes dans une promenade de 35 minutes, cela a diminué le risque d'une mort précoce de 21%! Si vous n'avez pas un programme d'exercice facile, ce n'est probablement pas un problème de capacité. Plutôt, c'est un problème de motivation. Surmontez votre résistance en identifiant quelque chose que vous aimez vraiment et joignez-y une routine d'exercices — la musique, les livres audio ou tout autre contenu éducatif époustouffant pour écouter ou étudier. Faites approuver votre programme d'exercices par votre médecin, mais trouvez-en un qui a un impact comme celui-ci!

Recherche: www.nature.com [Search [s41591-020-1012-3]]



Les solutions des enfants pour s'adapter à la COVID

Le “Retour à l'école” signifie quelque chose de complètement différent cet automne, mais bien s'adapter aux changements requiert en parler ensemble en famille. Au retour de l'école, demandez aux enfants comment ça va, mais attendez-vous aux réponses usuelles de “hmm ... bien.” Pour identifier des inquiétudes cachées, comme l'intimidation ou des lacunes de compétences sociales qui peuvent causer de la détresse, utilisez des questions ouvertes qui ne peuvent être répondues par un oui ou par un non ou par bien. Trouvez des solutions ensemble. Essayez de faire du remue-ménages en famille ou en groupe, ou seul avec votre enfant. Vous serez surpris des solutions imaginées par vos enfants pour résoudre leurs problèmes, des solutions qui correspondent parfaitement avec leur vécu.



Trouvez la réponse avec cet outil de remue-méninges

Faire des remue-méninges, c'est puissant. Un groupe de personnes se rassemble pour trouver une solution en générant des idées non filtrées, non qualifiées, sans jugement ou sans être gêné de présenter des idées folles. Cette ressource fait aussi cela — vous n'avez pas besoin des autres pour utiliser cet outil de "générateur d'idées rapides". Trouvez-le au www.nesta.org.uk/toolkit/fast-idea-generator. Cette feuille de travail vous demande de penser différemment pour vous aider à créer des idées pour résoudre des problèmes.



Diminuer les querelles pour accroître la productivité en télétravail

Travailler à distance est la nouvelle normalité pour plusieurs employés. Ce changement demande à des millions de travailleurs de s'y adapter. Toutefois, lorsque le temps en famille augmente, le stress domestique peut en faire autant. En y ajoutant l'isolation sociale, vous avez une recette pour des querelles et chamailleries plus fréquentes en famille. Avez-vous fait l'expérience des "disputes de quarantaine"? Est-ce que cela a nuit à votre productivité? Nous connaissons tous les chamailleries. C'est à propos des petites choses: "C'est à qui à marcher le chien?" et "Pourquoi personne n'a mis le linge mouillé dans la sècheuse?" Réduire les chamailleries commence en comprenant ce qui est normal. Se sentir moins coupable peut vous aider à vous centrer sur des interventions stratégiques. Ainsi il y aura moins de tels incidents, moins d'interruptions de travail et plus de meilleures communications entre les membres de votre famille. Même les enfants peuvent apprendre des compétences de résolutions de conflit et ainsi ils peuvent bâtir la résilience nécessaire pour gérer les tours et détours de comment le monde répond à la pandémie. À ces fins: 1) Ayez régulièrement des réunions en famille pour parler du besoin d'espace de travail privé et tranquille. Actualisez et renforcez les ententes de règlements pour que votre lieu de télétravail soit productif. 2) Planifiez vos pauses pour pouvoir adhérer aux besoins de votre famille, parce que ceux-ci ne disparaissent pas pendant que vous travaillez. Même en faisant 30 minutes de tâches ménagères, cela réduira les frustrations ou les ressentiments attribués à votre état de ne "jamais être disponible." 3) Déterminez des heures spécifiques de travail, si possible. Ne rien faire est plus facile pour travailler hors horaire, mais avoir la conciliation travail-famille c'est beaucoup mieux. 4) Planifiez des événements sur l'horaire familial pour que tous peuvent voir et savoir ce qui se passe. Ceci accroît la résilience et la capacité d'être plus patient dans le temps présent. 5) Faites de l'exercice avec votre famille. Les effets positifs de faire de l'exercice ensemble sont bien documentés dans les recherches. Il n'y a pas de moyen plus efficace pour accomplir ces trois objectifs importants à la fois — améliorer la santé, gérer le stress et créer des liens avec vos êtres chers.

Source: nih.gov [recherchez "PMC4552681"]

Lorsqu'une tragédie survient au travail

Il y a des pratiques exemplaires pour gérer une tragédie au travail et la communication en est un élément essentiel. 1) Partagez l'information appropriée. Ceci facilite des discussions soulageantes parmi les travailleurs. 2) Ne jugez pas les réactions des autres. Il n'y a pas de "bonne" façon de réagir à une tragédie. Chaque personne est unique et les raisons pour ça sont complexes. 3) Utilisez des ressources de counselling et des groupes d'entraide. Ceux-ci peuvent accélérer un retour sain à votre état émotionnel d'avant la tragédie. 4) Même si vous croyez que vous n'avez pas besoin de soutien, considérez faire une "vérification" qui vous aidera à observer peut-être une réaction qui pourrait éventuellement interférer avec votre travail ou votre vie sociale. 5) Parce que des événements tragiques peuvent nuire à votre concentration et à votre rendement, donnez-vous du temps et soyez patient avec les autres.

