

Le sommeil — la “fontaine de jouvence”

Même si la “fontaine de jouvence” n'existe pas, plusieurs chercheurs sont convaincus que les bénéfices d'un sommeil de qualité, c'est ce qui s'en rapproche le plus. Pour de l'aide avec des troubles de sommeil, recherchez des ressources de santé appropriées. Commencez soit en consultant un médecin, un PAE, un conseiller, un livre crédible ou un conseiller en santé et bien-être. Des résultats d'études sur les personnes qui ont un meilleur sommeil démontrent que celles-ci ont une meilleure mémoire, moins de dépression, un meilleur estime de soi, une perte de poids, ont l'air plus jeune, ont plus de créativité, une meilleure humeur, plus d'énergie, et cela prévient le déclin cognitif plus tard dans la vie, réduit la douleur, améliore la performance au travail et il y a même des bénéfices positifs à la fois à la performance au travail et à la prise de décision menant au succès d'affaire et de finances. Une étude a démontré que 17 heures sans sommeil équivaut à un cerveau avec facultés affaiblies avec un taux de .05 pourcent de teneur d'alcool dans le sang.

Source: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> [recherchez “PMC 1739867”]



Perfectionnisme: un enjeu de santé chronique

Si vos inquiétudes vous semblent excessives et hors de contrôle, c'est le temps d'appeler votre PAE pour parler à un professionnel de santé mentale et avoir du soulagement. L'anxiété est une plainte courante des employés de tout âge, surtout des jeunes travailleurs. Vous savez qu'il est temps de demander de l'aide si vous sentez que vos inquiétudes consomment trop de vos heures dans la journée et interfèrent avec le sommeil, affectent votre bonheur et votre habileté à relaxer et perpétuent un sentiment général d'insatisfaction. Détrompez-vous l'anxiété perturbatrice peut continuer de vous affecter malgré vos accomplissements dans la vie, votre QI, votre intelligence ou votre sécurité financière—même si tout est au beau fixe dans votre vie. Le sentiment de ne pas vous inquiéter dans votre vie parce que “tout est bien” peut vous empêcher de chercher de l'aide, et vous vous sentez coupable de ne pas être plus heureux. L'anxiété, ce n'est pas dans votre imagination, et ce n'est pas en se secouant d'un coup qu'on peut la résoudre.

Source: <http://www.apa.org> [recherchez “perfectionism”]



Le sel et la santé du coeur

Février est le mois de la sensibilisation à la santé du coeur. Vous savez déjà que vous devez faire de l'exercice régulièrement, mais parlons de votre consommation de sel. Votre coeur et le sel ne sont pas copain copain. Réduire votre usage du sel, surtout si vous avez des antécédents familiaux d'hypertension ou de maladie de coeur, pourrait sauver votre vie. Lorsque vous consommez du sel, vous rendez la tâche plus difficile à vos reins pour recueillir les fluides et pour uriner, ce qui mène à la rétention de fluides. Les fluides augmentent votre tension artérielle et ainsi, fatiguent votre coeur. Les petits vaisseaux sanguins menant à vos reins sont aussi affectés.

Faire face à des situations difficiles au travail

Les situations difficiles au travail – de grosses erreurs, un changement soudain, des conflits et des effondrements émotionnels – touchent tous les milieux de travail. Une des questions les plus demandées dans les entrevues pour un emploi est “Pouvez-vous me donner un exemple d’une situation difficile et comment l’avez-vous gérée?” Les situations difficiles, souvent pleines de rebondissements, (vous les reconnaissez lorsque vous en faites l’expérience) requièrent de la maturité, de l’habileté et du sang-froid. L’objectif est de minimiser les perturbations au travail et typiquement, les patrons savent à qui ils vont se tourner pour de l’aide pour gérer les situations difficiles. Si vous êtes cette personne, voici quelques astuces pour vous aider: 1) Les défis et les stratagèmes arrivent autant à la maison qu’au travail. N’en soyez pas surpris. Considérez le conflit comme normal et le changement comme inévitable. 2) Acceptez ces réalités lorsqu’elles surviennent et résistez à l’impulsion de leur répondre émotionnellement. 3) Évitez d’être entraîné dans les rebondissements d’une situation difficile au travail. 4) Gardez votre sang-froid en sachant que pour toutes les crises, petites et grandes, il y a un point de départ et un point d’arrivée; une résolution viendra. 5) Lorsque vous vous concentrez sur la résolution, évitez de blâmer et de porter votre attention sur les symptômes. Pensez à: “Où est le vrai problème ici?” pour aider à identifier la meilleure approche. 6) Maintenez l’attitude “saisir l’occasion.” Cette “lentille” ou point de vue vous aidera à saisir les occasions pour améliorer les situations autour de vous et ainsi aider à prévenir une récurrence d’une situation difficile semblable.



Évitez les raccourcis pour prévenir les accidents au travail

Les raccourcis au travail sont la cause la plus commune des accidents de travail. Un raccourci met la priorité sur la vitesse avant la sécurité. Les employés qui prennent des raccourcis croient qu’ils sont alertes et ont assez de discernement pour éviter les blessures en échange de sauver du temps, de bâcler l’équipement de sécurité, de respecter les quotas ou tout autre avantage. Même les compagnies d’assurance qui calculent les risques et protègent les entreprises et réalisent des profits lorsque moins de réclamations sont payées, vous diront que ce risque accru provenant d’une “méthode de travail dangereuse” est environ 600 pourcent plus élevé que de le faire en toute sécurité. Lorsque vous contournez une vérification de sécurité, automatiquement vous entrez dans un monde de probabilité appelé la “loi des grands nombres.” Aussi appelée la “loi des moyennes” ou “l’illusion du joueur” qui dit que si vous évitez une blessure une fois ou deux, votre probabilité d’avoir une blessure devient presque certaine à mesure que le temps passe.

Source: www.selectinternational.com [visitez “blog,” et ensuite cherchez “no short cut”]

Établir des relations plus authentiques

Les relations authentiques sont celles qui nous permettent de nous présenter tels que nous sommes. Les relations authentiques au travail sont importantes parce qu’elles réduisent le stress, nous permettent de nous sentir plus connectés et donnent un sens à notre travail. Cela peut être plus risqué au travail de baisser la garde et ainsi laissé paraître nos limites et nos vulnérabilités, alors établir des relations authentiques doit être un processus dont vous êtes conscient. La première étape est de bien faire votre travail. Ayez l’esprit d’équipe. Faire le travail reste la première priorité, mais établir une fondation basée sur la confiance est aussi important. Deuxièmement, soyez sincère. Les personnes sont attirées par celles qui sont sincères parce qu’elles projettent la sécurité, l’honnêteté, l’acceptation et se montrent vulnérables; ainsi, leur vraie personnalité devient visible. Les personnes sincères sont accessibles, alors établir des relations avec elles est plus aisé. Troisièmement, montrez un intérêt sincère dans les besoins et les inquiétudes des autres. Après vous remarquerez comment la réciprocité de vos collègues va accroître l’authenticité de vos relations avec eux.