

paesf

SOLUTIONS

Réalisez vos objectifs en 2021

Ceux qui réussissent à accomplir leurs grands objectifs, souvent pratiquent des comportements semblables. Puisque des “comportements semblables” produisent souvent des “effets semblables,” considérez ce qui suit :1) Écrivez votre but sur du papier et les démarches à faire pour l’accomplir. 2) Évaluez les changements nécessaires à faire dans votre vie pour réaliser votre but (ex. créer une nouvelle routine qui va produire une action massive). 3) Créer des méthodes pour que votre but soit “la priorité.” Vous avez plusieurs buts — importants, urgents, grands et petits. Chacun de ceux-ci est en compétition pour votre temps et votre attention. Alors, prévenir la déconcentration et la distraction c’est essentiel pour garder votre but toujours en vue. Si vous ne pouvez pas rester concentré, vous risquez de perdre un momentum créé le jour où vous avez choisi votre but. 4) Agissez sur des tâches durant la journée lorsque vous avez le plus de pep. Ceux qui sont bons à grignoter leurs buts commencent tôt le matin et pratiquent la routine de se coucher tôt et de se lever tôt (le “Club 5 am”). Si vous vous endormez en travaillant, c’est que vous n’avez pas figuré cette étape. Se lever tôt réduit la procrastination et donne du temps précieux de bonne heure, même les fins de semaine, sans interférer avec l’équilibre travail-maison ou sans risque d’épuisement. L’énergie, les idées, les réponses et la motivation se trouvent souvent dans les groupes sociaux, alors garder la compagnie de personnes qui cherchent aussi leurs objectifs peut aider. Ceux qui veulent gagner peuvent vous aider à rester concentré mais évitez les groupes qui manquent de structure et de mission. 5) Récompensez-vous lorsque vous atteignez certaines étapes et mesurez les jalons tout au long du parcours.



Votre gestion de stress “Trousse d’urgence”

Il y a plusieurs techniques pour gérer le stress, mais peut-être que vous n’en connaissez que quelques-unes comme l’exercice, la méditation, écrire un journal ou parler à un ami. Expérimenter avec des différentes façons de gérer le stress peut vous aider à découvrir une gamme de techniques fiables qui s’adapte à votre vie et votre travail — une gestion de stress personnalisée, une “trousse d’urgence.” Essayez les techniques suivantes “à la volée” pour voir si elles seraient bonnes pour votre trousse. 1) Pelez une orange. Des études démontrent que la senteur des citrus peut aider à réduire le stress; 2) prenez une marche dans un espace vert; 3) écoutez de la musique classique pour cinq minutes; 4) buvez du thé noir ou vert; 5) essayez un exercice d’imagerie guidée en utilisant vos cinq sens; 6) désencombrez votre bureau; 7) passez dix minutes au soleil. Découvrez mille idées dans le livre *Simplicity: 1,000 Ways to Reduce Stress and Simplify Your Life* par Glen Mizrahi.



Utilisez un bloqueur pour les sites web lorsque l’autodiscipline échoue

Pour demeurer productif au travail, nous utilisons l’autodiscipline. Toutefois, il y a tellement de distractions numériques que seul un robot pourrait les éviter. Les médias sociaux, les sites de magasinage, les fils de nouvelles politiques, les jeux — ces délices si tentant brûlent des minutes et des heures irremédiablement. Au lieu de vous asseoir pendant des heures à tout faire sauf travailler, utilisez un bloqueur de sites web. Il y a plusieurs de ces applis et de prolongations de navigateurs. L’un d’eux s’appelle “StayFocused.” C’est gratuit. Vous le trouverez avec votre navigateur Google Chrome. Vous pouvez en trouver d’autres avec d’autres paramètres variables en recherchant simplement les “bloqueurs de sites web.”



Glorifiez-vous les surcharges de travail?

Stressé? Demandez-vous si vous glorifiez le travail. Il n'y a rien de glorifiant à travailler jusqu'à tomber par terre. De tels travailleurs chroniques peuvent avoir des problèmes cardiovasculaires comme l'hypertension et subir un incident cardiaque. Ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas mesurer leurs efforts entre juste assez et trop de travail 24 heures sur 24 sont aussi sujets à la dépression et à l'anxiété. Trop travailler ne fera pas de vous quelqu'un de plus valorisé, même si ce lien est souvent appris des parents ou des aidants. De même, trop travailler ne remplace pas la qualité comme indicateur de faire un très bon travail. Pour être en meilleure santé, concentrez-vous sur vos accomplissements au lieu de trop travailler. Vous pouvez encore travailler de longues heures, mais travaillez-en moins. Établissez des limites, mais si c'est trop difficile, consultez votre PAE professionnel. Bientôt vous vous dirigerez vers la réussite de vos accomplissements et pas le nombre d'heures accumulées.



Nouveau au service à la clientèle par téléphone?

Si le service à la clientèle par téléphone est nouveau pour vous, vous allez découvrir de nouveaux défis. Les employés vétérans du service aux clients par téléphone ont des conseils à donner. Un de ceux-ci est d'éviter de réagir sur le coup de l'émotion — c'est plus facile de réagir à l'antagonisme lorsque l'anonymat donne le courage à un client furieux. Essayez de sourire lorsque vous parlez. Cela peut aider à moins réagir à un comportement antagoniste. Être debout ou marcher en va-et-vient tout en étant au téléphone peut aussi aider à se sentir plus engagé, être moins stressé plus tard et peut améliorer la concentration. Si l'oreille empathique d'un collègue n'est pas disponible — si vous avez le besoin d'évacuer une expérience pénible — utilisez les ressources du PAE pour digérer le stress du travail. Parlez de vos expériences de travail en confidentialité peut vous amener à avoir de meilleures idées et solutions qui ultimement vous aideront à trouver un meilleur sens à votre travail.

Être positif peut réduire le déclin de la mémoire

Être positif ou démontrer une attitude optimiste, cela a toujours été un trait précieux chez les employés, dans le milieu de travail. Plusieurs études de recherche ont examiné ces avantages sur le résultat, cette capacité d'influencer les autres favorablement, et confirmer ses effets sur la santé en général. Maintenant la recherche démontre ces avantages pour aider à prévenir le déclin de la mémoire en vieillissant. On peut apprendre la positivité et l'optimisme est une compétence qui s'enseigne. Une simple recherche en ligne va présenter des centaines d'astuces sur comment développer une disposition plus optimiste. Votre PAE peut aussi aider, surtout si la dépression ou d'autres circonstances de vie semblent vous voler votre capacité à vous sentir positif.

www.sesp.northwestern.edu [recherchez "positive memory decline"]

