

Gestion du stress au travail : Demandes interpersonnelles

La gestion du stress au travail se concentre généralement sur les séquelles des tâches difficiles. Les exigences interpersonnelles des autres personnes qui nous entourent sont souvent négligées. Elles sont également stressantes. En raison de tout ce qui en découle, qu'il s'agisse d'entendre des insultes et des commérages à peine voilés ou de traiter avec des personnes qui manipulent, intimident, se plaignent de manière chronique ou même mentent, retiennent des informations et communiquent mal, le stress interpersonnel peut nécessiter plus qu'un jogging autour du pâté de maisons pour s'en débarrasser. Le détachement, le maintien des limites, l'autodiscipline, l'affirmation de soi, l'ignorance de la négativité et l'évitement de la manipulation sont des compétences non techniques qui peuvent être enseignées. Elles peuvent vous aider à ne pas être affecté par cette forme de stress, voire à ne pas l'être du tout. Consultez un conseiller pour apprendre à mieux contrôler vos émotions, à rester concentré sur les solutions et à vous désengager de la "dynamique des gens" au travail, qui peut vous épuiser à la fin de la journée.

Recommandé: "No Hard Feelings: The Secret Power of Embracing Emotions at Work" par Liz Fosslien et Mollie West Duffy



Gérer le deuil à l'ère du COVID-19

Des millions de personnes dans le monde ont vécu le décès récent d'êtres chers - certains ont même perdu plusieurs membres de leur famille. Que les décès soient liés ou non au COVID-19, l'expérience du deuil de chaque personne est un parcours personnel, et de nombreuses circonstances peuvent la compliquer, même lorsque la personne qui perd quelqu'un est entourée de membres de sa famille et d'amis qui l'aident. Seule la personne endeuillée peut décider quand elle est prête à avancer vers une résolution saine de son deuil. Si vous vivez une telle expérience, sachez que des conseillers professionnels peuvent vous aider dans votre cheminement de deuil. Beaucoup d'entre eux sont particulièrement doués pour ce processus. Trouvez-les avec l'aide de votre PAE ou en vous adressant à l'une des nombreuses associations axées sur ce sujet, comme grief.com.



Décharger les soucis pour améliorer les performances

Notez vos soucis et vos préoccupations sur papier, et vous aurez peut-être plus de capacité mentale pour vous consacrer à d'autres tâches nécessitant votre attention - et ce, avec une efficacité accrue. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs de l'université du Michigan, qui ont observé que les personnes qui notaient leurs soucis et leurs préoccupations (en faisant un "vidage de cerveau") libéraient en fait les capacités cérébrales qui étaient alourdies par le stress et l'anxiété liés aux problèmes personnels et professionnels. Cela fonctionnera-t-il pour vous ? Essayez-le.

Source: www.msutoday.msu.edu [recherchez: "worriers expressive writing"]

Apprenez à aimer l'exercice

Même si faire de l'exercice peut améliorer l'humeur et promettre une vie plus longue, cela peut ne pas susciter suffisamment d'enthousiasme de votre part pour en faire une priorité. Pour créer une véritable motivation, plutôt que de vous contenter de "le faire", mettez en place un programme. Vous aurez plus de chances de faire de l'exercice une partie plus permanente de votre routine. Voici quelques idées : 1) Décidez où vous allez insérer 30 minutes d'exercice dans votre journée, quatre ou cinq fois par semaine. 2) Quelle forme d'exercice est la plus gratifiante ? Pouvez-vous combiner l'exercice avec une autre activité agréable comme l'écoute de musique, la lecture d'un livre ou un autre apprentissage ? Ne précipitez pas cette étape. En cherchant sur Google "exercices amusants pour rester en forme", vous trouverez de nombreuses options. 3) Testez l'exercice pendant 5 à 10 minutes. N'allez pas jusqu'à éprouver l'inconfort normal de tout exercice de résistance musculaire ; pour l'instant, vous ne faites que mesurer votre satisfaction personnelle quant à votre choix d'exercice. 4) Vous avez prévu 30 minutes par jour, mais au début, raccourcissez cette période et augmentez progressivement le temps alloué. 5) Après une semaine, examinez comment vous vous sentez. Êtes-vous fier de ce que vous avez accompli jusqu'à présent ? Qu'en est-il de votre niveau d'énergie ? Avez-vous fait des progrès ? Cela vous a-t-il motivé à vous asseoir moins souvent ? Avez-vous amélioré vos choix alimentaires ? L'exercice vous a-t-il aidé à vous concentrer ou à vous détacher du stress ou des soucis, au moins temporairement ? Pensez à tous les petits et grands avantages obtenus. Ne négligez pas ceux qui sont moins évidents. Ils s'ajoutent tous à la motivation nécessaire pour renforcer votre décision de poursuivre un programme d'exercice.



Nouvelle ressource: The Ultimate Guide to Becoming Your Own Workout Motivation: Discipline, Desire, and Getting It Done; Septembre 2021; James Kelly

Réduire le stress du service client grâce à une empathie précise

Dans le cas des plaintes des clients, essayez d'écouter ce qui n'est pas dit. Vous pouvez entendre de la colère, mais le problème plus profond est-il la déception? Si c'est le cas, dire "Je sais que vous êtes déçu" démontre une empathie plus précise. Vous vous concentrerez sur la véritable cible émotionnelle. Cela peut calmer votre client plus rapidement. Cela demande de la pratique, mais ne soyez pas surpris si, en prime, vous obtenez des excuses pour votre comportement trop émotif. Plutôt que de stresser à cause de clients qui se plaignent, pratiquez une empathie précise pour améliorer le service à la clientèle et augmenter votre satisfaction professionnelle en ayant peut-être des journées moins stressantes.

Vous n'êtes pas prêt pour un traitement de la toxicomanie?

Quatorze millions de travailleurs, soit 9 % des salariés américains, ont un problème de toxicomanie; le rapport est à peu près le même au Canada. Le fentanyl et d'autres dérivés opioïdes sont la première cause de décès des toxicomanes au sein de ces groupes. De toute évidence, l'étape la plus importante pour éviter une surdose accidentelle et la mort est de suivre un traitement. Le rétablissement consiste à apprendre à ne plus consommer de substances addictives et, pour éviter une rechute, à éviter toute substance qui se substitue à votre drogue de prédilection. "Je ne suis pas encore prêt pour le traitement" est l'une des principales raisons de la résistance au traitement. Si vous avez essayé d'arrêter de consommer des substances mais que vous n'avez pas réussi, il est probable qu'il vous manque de nombreuses pièces de l'équation du traitement pour que celui-ci fonctionne. Commencez par une évaluation par un professionnel spécialisé dans les maladies addictives. Il vous guidera vers le type d'aide qui a le plus de chances de fonctionner pour vous.



Source: <https://www.drugrehab.com/treatment/barriers-in-seeking-treatment/>



Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abrégées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.