

# paesf

# SOLUTIONS

## Maintenir un lieu de travail psychologiquement sûr

Un lieu de travail psychologiquement sûr est un lieu où les employés s'expriment, prennent des risques et font des erreurs sans être punis, répercutés ou ostracisés. L'argument commercial en faveur d'un lieu de travail psychologiquement sûr est la promesse d'un engagement accru, d'une réduction du taux de rotation, d'une productivité plus élevée, d'une meilleure assiduité et de plus d'idées pour résoudre les problèmes. L'un des signes dominants d'un lieu de travail psychologiquement dangereux est la peur qui conduit à ne pas s'exprimer lors des réunions. L'incapacité à se confier à un collègue de confiance en est un autre. En général, la négativité sur le lieu de travail est contagieuse. Pour jouer un rôle dans le maintien d'un lieu de travail psychologiquement sûr, soyez conscient de vous-même. Puis encouragez l'inclusion et la collaboration, et récompensez.



## Ressources sur la parentalité et le bien-être pour l'auto-apprentissage

Au fur et à mesure que votre famille s'agrandit et se développe, nous sommes sûrs que vous aurez quelques questions. L'art d'être parent ne vient pas avec un manuel, mais les trousse de ressources peuvent vous aider! Les trousse de ressources de PAESF traitent de divers sujets généraux, notamment Votre nouveau bébé; Votre bambin en pleine croissance; Votre enfant d'âge préscolaire; Votre enfant de 5 à 8 ans; Votre préadolescent; Gérer votre anxiété; Votre autonomie financière; et plus encore! Les trousse contiennent des informations éducatives et des ressources d'auto-assistance, y compris des livres populaires fondés sur la recherche, des brochures, des fiches de conseils, des outils d'apprentissage et des activités pour renforcer les liens familiaux, améliorer les relations, soutenir le bien-être mental, etc. Les trousse de ressources sont un excellent matériel pour l'auto-apprentissage indépendant ou comme ressources complémentaires au counseling du PAE. Contactez votre PAE pour commander dès aujourd'hui l'une de ces trousse de ressources spéciales et la faire envoyer directement à votre porte.



## Votre liste de contrôle d'autosoins

Lorsque le stress frappe, disposez-vous d'un ensemble de pratiques de bien-être vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour gérer la pression, le stress et la tension - des pratiques adaptées à la façon dont votre corps et votre esprit réagissent de manière unique à la tension? Commencez à dresser une telle liste et, au fil du temps, complétez-la et modifiez-la jusqu'à ce que vous disposiez des tactiques de soutien qui vous permettront de rester résilient. Incluez tout ce qui vous convient, de l'allumage d'une bougie parfumée à des tours de piste. Puis faites de cet outil votre plan d'action personnel pendant les périodes de stress personnel inhabituel. Ne perdez pas de temps à imaginer des idées de gestion du stress pour votre liste de contrôle. Faites votre choix parmi des centaines de stratégies en recherchant "100 façons de gérer le stress". De nombreuses pages contenant des centaines d'idées apparaîtront, et vous pourrez examiner celles qui vous semblent les plus appropriées. Gardez ensuite votre liste de contrôle à portée de main pour les moments difficiles.



## Conseils sur le stress sur le terrain: Gérer le stress au travail avant qu'il ne se manifeste

Commencez votre journée avec un état d'esprit peu stressant pour mieux gérer la pression du travail et être plus productif. Rappelez-vous la dernière fois que vous êtes arrivé au travail dans un état d'esprit calme et détendu? Votre trajet était-il moins stressant? Aviez-vous un plan pour la journée? Étiez-vous moins pressé de passer la porte? Étiez-vous plus attentif aux rues tranquilles et au soleil du matin? Aviez-vous quelques minutes pour flâner ou prendre une tasse de café? Cette série d'événements peut influencer votre état d'esprit. Tenez un journal et essayez 1) de planifier votre journée la veille, 2) de vous coucher et de vous réveiller plus tôt, 3) de manger légèrement mais correctement le matin, 4) d'arriver plus tôt au travail, puis 5) de noter si vous avez l'impression de mieux contrôler votre journée. Si vous associez cette routine à l'expérience d'une journée plus positive, vous avez plus de chances d'en faire une habitude qui vous aidera à mieux gérer le stress et à profiter davantage de votre travail.



## Efficacité personnelle : Découvrez votre potentiel maximal

L'efficacité personnelle est la pratique consistant à tirer le meilleur de soi-même. Avez-vous fait l'effort d'évaluer votre vie en examinant vos objectifs et ce qui est vraiment le plus important pour vous, puis en acquérant des compétences pour réaliser votre potentiel et votre meilleure vie? Se concentrer sur l'efficacité personnelle vous permet de mieux connaître vos forces, vos faiblesses et vos valeurs. Vous augmentez votre conscience de vous-même, ce qui vous aide à surmonter les obstacles et à prendre des mesures pour atteindre vos objectifs personnels les plus passionnants. Il existe toute une industrie de l'efficacité personnelle, avec des produits d'éducation et de formation. Presque tous peuvent être achetés ou trouvés en ligne. Soyez toutefois prudent. De nombreux supports d'auto-assistance et d'amélioration personnelle ne sont pas scientifiquement fondés, malgré leurs recommandations en ligne. Certains peuvent prétendre que vous avez des problèmes psychologiques ou des "problèmes personnels" profondément enfouis, alors que ce n'est pas le cas. Pourtant, de nombreux supports d'efficacité personnelle ont résisté à l'épreuve du temps et sont efficaces et puissants. Pour commencer, demandez l'avis et les conseils de conseillers professionnels, de votre programme d'aide aux employés (PAE) ou d'autres professionnels agréés de la médecine et de la santé mentale. Ils peuvent vous aider à trouver la bonne ressource pour l'auto-assistance qui peut vous aider à atteindre ce "prochain niveau" dans votre vie. Le lien ci-dessous vous mènera aux documents d'efficacité personnelle les plus populaires achetés par le public en 2022.

Apprenez-en plus: <https://www.goodreads.com/shelf/show/personal-effectiveness>

## Combattre l'inflation par la frugalité

La crise inflationniste de 2022 est la pire depuis des décennies, mais il existe des moyens d'économiser de l'argent, et l'un d'entre eux consiste à vivre frugalement. Frugal ne signifie pas "bon marché". La frugalité est un style de vie, et ceux qui la pratiquent affirment qu'ils vivent à peu près comme avant, mais pour moins cher! De grosses économies peuvent être réalisées après des années de vie frugale. Un principe clé de la frugalité que vous pouvez commencer à appliquer dès aujourd'hui est de vous demander, avant tout achat, "Est-ce une envie ou un besoin?". Cette prise de conscience élimine une tonne d'achats impulsifs - des choses que vous achetez sans beaucoup (ou pas) de réflexion préalable. Pour en savoir plus : "Guide du débutant pour une vie frugale".

