

paesf

SOLUTIONS

Retour à la communication en face à face

La pandémie de COVID-19 nous a contraints à recourir aux bureaux distants, aux masques, aux appels Zoom et à la communication numérique. Alors que les nuages de la pandémie se dissipent et que les restrictions commerciales s'estompent, vous aurez peut-être besoin de vous donner un coup de pouce ou de vous rappeler la valeur de la communication en face à face. Les avantages de la communication personnelle en 3D sont toujours d'actualité. Vous pouvez vous attendre à moins de mauvaises interprétations, à des gestes plus efficaces, à une réciprocité plus rapide d'un sourire, à un langage corporel plus visible, à une plus grande capacité de persuasion et à moins d'interprétations erronées des majuscules et des points d'exclamation comme de la colère au lieu de l'excitation que vous vouliez communiquer!



Mettre fin aux rumeurs sur le lieu de travail

Les rumeurs sont des histoires dont la véracité est douteuse ou incertaine. Sur le lieu de travail, les premières victimes des rumeurs sont la confiance et le moral. Les informations erronées et les ragots alimentent les rumeurs, et chaque fois qu'une histoire est partagée, elle acquiert des couches supplémentaires de contre-vérité. Quel gâchis! Comme les rumeurs peuvent être perturbatrices, il est logique de comprendre comment les étouffer. La règle n°1 est de ne pas y participer. De nombreuses rumeurs sont associées à des informations étonnantes, amusantes, intéressantes ou épicées. Vous pouvez ressentir un besoin sincère de répéter l'information. C'est le signe que vous êtes pris dans la moulinette de la rumeur. Si vous refusez de participer, vos collègues seront moins motivés à répéter la rumeur. Demander "Est-ce vrai?" met souvent fin à la progression d'une rumeur en révélant son manque d'informations confirmables.



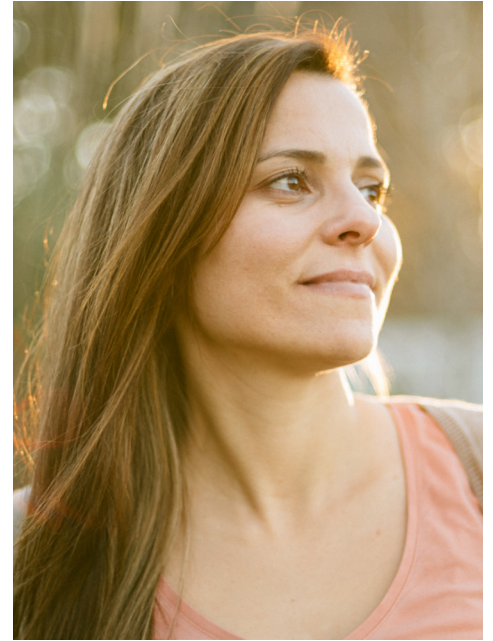
Compétence en gestion du stress: "Planifier"

Une étude menée il y a dix ans auprès de plus de 3,000 personnes dans 29 pays a montré qu'environ 25 % du bonheur perçu dépend de la façon dont nous gérons le stress. La compétence qui a le plus d'impact est la planification! La planification consiste à agir à l'avance et à prêter attention au devant pour voir ce qui doit être fait. L'étude New England Centenarian Study de l'école de médecine de l'université de Boston révèle que la gestion du stress est l'une des principales compétences des participants. Qu'il s'agisse de payer une contravention avant qu'elle ne double ou d'avoir cette conversation avec votre patron plus tôt que tard pour régler un problème de communication croissant, éviter le stress en planifiant peut littéralement être une pratique saine pour ajouter des années à votre vie. Pour en savoir plus, rendez-vous sur time.com (recherchez "plan happiness").



Évitez le terme “dépression de haut niveau”

La “dépression de haut niveau” n’est pas un véritable sous-type clinique de dépression, mais il peut être tentant d’utiliser ce terme pour décrire une personne dont on découvre soudainement qu’elle souffrait de la maladie et qu’elle s’est suicidée. C’est ce qui s’est passé avec la reine des concours de beauté et avocate Cheslie Kryst, dont son suicide a été largement rapporté dans les nouvelles nationales récemment. Comme dans le cas de l’alcoolisme, les symptômes de la dépression peuvent être très réels mais masqués ou invisibles pour les autres, sauf peut-être pour ceux qui sont des associés proches, des amis ou des êtres chers. La présentation des symptômes est unique pour chaque personne. Certains proches peuvent jouer un rôle en minimisant ou en protégeant la victime, ce qui nous permet, à nous, le public, de croire que tout va bien. La personne malade peut compléter cette protection par le déni et minimiser les symptômes à mesure que la maladie s’aggrave. Cette volonté ne peut cependant pas durer longtemps. La tragédie de Kryst a attiré l’attention du pays sur l’importance d’éviter des termes tels que “haut niveau de fonctionnement” pour décrire des maladies chroniques ou, dans ce cas, pour dépeindre faussement un type de dépression différent de la dépression “normale” que connaissent les autres. Tout comme l’expression “alcoolique fonctionnel” permet la poursuite de la maladie en renforçant le déni, l’expression “dépression de haut niveau” signale un cas d’exception qui peut alimenter le déni, la résistance à l’auto-diagnostic et le retardement du traitement.



Les lève-tôt pourraient être plus productifs

“Je suis une personne du matin.” “Pas moi. Je travaille mieux le soir.” Lequel est le meilleur? Le jury est de retour: la recherche semble indiquer que les lève-tôt sont plus productifs. Avec plus de 100 articles neuroscientifiques évalués par les pairs, Robert Carter, Ph.D., auteur de “Morning Mind”, affirme que le fait de changer votre routine pour devenir une “personne du matin” aura un impact profond sur votre vie. Les recherches ont montré que seul un pourcentage extrêmement faible de personnes sont en fait des noctambules qui sont plus productifs la nuit que le jour - environ 1 %. Entre autres raisons, les recherches montrent que votre cerveau, qui a reçu plus de liquide corporel en étant au niveau toute la nuit, est en fait préparé pour être plus productif au réveil!

Source: www.themorningmind.com/about-book

L’alcoolisme à un stade précoce passe pratiquement inaperçu

L’alcoolisme à un stade précoce peut être si trompeur que même l’Office of Personnel Management (OPM) des États-Unis consacre un espace considérable en ligne pour aider les superviseurs à le comprendre. L’objectif est d’aider les employés plus tôt plutôt que de les perdre à cause de problèmes de performance ou d’assiduité. Ironiquement, l’alcoolisme au stade précoce ne se caractérise pas nécessairement par des problèmes notables avec l’alcool, en raison de la tolérance et de l’adaptation souvent observées chez les personnes atteintes de cette maladie. Les alcooliques en phase initiale peuvent avoir un fonctionnement social et professionnel identique ou même supérieur à celui de leurs pairs pendant un certain temps. C’est plus tard que le schéma s’inverse. L’efficacité de la consommation passée diminue et les problèmes s’aggravent. La bonne nouvelle avec l’alcoolisme à un stade précoce est qu’il est traitable. Une histoire de petits problèmes et moins de pratique du déni et de la défense de la consommation d’alcool peuvent rendre l’acceptation du diagnostic plus facile. Vos habitudes de consommation vous inquiètent? Le PAE de l’entreprise ou un conseiller compétent peut vous aider.

Source: www.opm.gov [Recherchez “alcoholism in the workplace”]

