

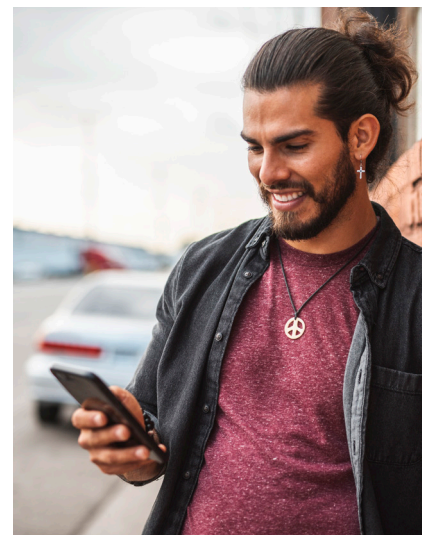
# paesf

# SOLUTIONS

## Avez-vous besoin d'une pause de médias sociaux?

Pourriez-vous supporter de vous éloigner de toutes vos applications de médias sociaux pendant une semaine? Vous pourriez en retirer des avantages sur le plan de la santé mentale, notamment une diminution de l'anxiété et de la dépression et une amélioration du bien-être mental. C'est ce qu'ont ressenti 154 participants à une étude après s'être abstenus de toute forme de médias sociaux pendant sept jours. Les participants ont été choisis au hasard, mais chacun d'entre eux utilisait auparavant les médias sociaux en moyenne huit heures par jour. Combien de temps passez-vous sur les médias sociaux? Une autre étude a recensé 46 dommages liés à l'utilisation des médias sociaux, la plupart étant des dommages ou des effets psychologiques. L'intérêt de faire une pause d'une semaine n'est pas d'arrêter complètement, mais de prendre conscience de l'impact et des avantages qui peuvent découler de la modération.

Source: <https://www.bath.ac.uk/> [pause médias sociaux]  
et <https://www.uts.edu.au/> [recherchez "dark side social media"]



## Cultiver des aliments pour s'amuser et faire des économies

Avec le coût de la nourriture hors de vue, pouvez-vous économiser de l'argent en cultivant une partie de votre propre nourriture? N'importe quel petit espace peut contribuer à réduire votre facture alimentaire, mais certains passionnés affirment qu'une parcelle de 10 pieds sur 10 pieds (terre ou pots) peut faire pousser pour 700 dollars de fruits et légumes dans une saison! Avec un peu de plastique (en créant ce que l'on appelle un "hoop house"), vous pouvez prolonger la saison de culture. Pour faire un essai, recherchez des informations sur le "jardinage en petit espace". Parmi les avantages secondaires, citons l'apprentissage de l'autonomie aux enfants, une alimentation plus saine, des économies, la convivialité familiale et le plaisir.

Apprenez-en plus: [www.motherearthnews.com](http://www.motherearthnews.com) [recherchez: "small space gardening"]



## Tirez le meilleur parti de votre développement professionnel

Le développement professionnel ne s'arrête pas à la seconde où vous recevez un certificat d'études. La plupart des gens ont des projets et des objectifs qu'ils veulent atteindre dans leur carrière. De nos jours, il est de plus en plus fréquent que les gens changent de carrière au cours de leur vie, voire qu'ils en aient plusieurs! Dans notre société en constante évolution, atteindre ses objectifs professionnels ou changer de voie peut sembler difficile. Nos spécialistes de l'orientation professionnelle offrent des consultations sur la planification des études, l'avancement professionnel et les changements de carrière, la préparation aux entretiens et la préparation des curriculum vitae. Les services d'orientation professionnelle offrent également la possibilité de bénéficier d'un bilan de carrière détaillé et d'une consultation pour identifier et cibler les objectifs de carrière, les opportunités et les options de développement personnel et professionnel. Vous souhaitez obtenir de l'aide pour faire passer votre carrière au niveau supérieur? Contactez votre PAE dès aujourd'hui!



## La planification des repas vous fera économiser de l'argent

Est-ce que vous errez dans les allées de l'épicerie en vous demandant ce dont vous pourriez avoir besoin, ou est-ce que vous utilisez une liste à partir d'un plan de repas bien pensé? Ce dernier peut vous faire économiser de l'argent et du temps, vous faire manger plus sainement et peut-être même vous aider à perdre du poids. Ce n'est pas compliqué. Il suffit d'écrire les repas que vous voulez préparer au cours de la semaine prochaine, d'identifier les ingrédients et de créer votre liste. Essayez cette nouvelle approche cette semaine, puis comparez votre facture alimentaire de cette semaine à celle de la semaine dernière. Vous serez peut-être étonné des économies réalisées, d'autant plus avec 52 semaines d'économie! La planification des repas peut vous donner plus de discipline pour éliminer les achats impulsifs d'aliments dont vous pouvez vous passer. Conseil: Concevez des repas et écrivez clairement les ingrédients sur des fiches 3x5. Chaque semaine, choisissez sept fiches et faites une liste d'épicerie avec ces ingrédients.



## Communication efficace sur le lieu de travail

Les problèmes de communication sur le lieu de travail sont courants, mais presque personne ne se blâme lorsqu'ils surviennent. Au lieu de cela, nous pointons du doigt l'autre, qui a laissé tomber la balle, qui n'a pas parlé ou qui n'a pas fait autre chose. Comprendre votre rôle dans la résolution des problèmes de communication au travail avant qu'ils ne surviennent est essentiel pour les réduire considérablement. Cela commence par la compréhension de ce que l'on appelle la "boucle de communication". Décrite pour la première fois par le mathématicien Claude Shannon en 1948, la boucle de communication est un modèle de communication efficace. Elle comporte huit phases: 1) une personne décide de communiquer, 2) elle rédige le message qu'elle veut transmettre, 3) elle configure le message, 4) elle choisit le canal pour envoyer le message (par exemple, courriel, texte), 5) le récepteur reçoit le message, 6) le récepteur décode ce qui a été envoyé, 7) le récepteur comprend le message, et 8) le récepteur envoie un retour à l'expéditeur pour lui indiquer que le message a été reçu. La boucle comporte de nombreux risques d'interférence et de rupture de communication. Lorsque vous communiquez, gardez ces étapes à l'esprit. Anticipez ce qui peut mal tourner. Par exemple, vous envoyez un courriel à un collègue en vacances qui n'a pas configuré de message d'absence. Vous n'avez pas de réponse. Vous êtes maintenant frustré et ne savez pas comment interpréter l'absence de réponse ou de retour. La boucle de communication est rompue, alors vous téléphonez, et un enregistrement vocal explique l'absence en vacances. Une partie essentielle de la communication efficace sur le lieu de travail consiste à assumer la responsabilité personnelle de vos messages, qu'ils soient reçus ou envoyés, et à être proactif dans la recherche du retour d'information - fermant ainsi la boucle. Surveillez vos communications pour que la boucle soit bouclée, et vous connaîtrez plus de succès au travail, moins de maux de tête et moins de frustration liés à la rupture de la communication.

Source: <https://expertprogrammanagement.com/2019/04/the-communication-process/>

## Sécurité pendant l'été: prévenir les traumatismes crâniens cet été

Lorsque vous êtes à l'extérieur pour vous divertir, respectez les règles de sécurité et les précautions à prendre. L'été présente naturellement un taux d'accidents plus élevé. Les blessures à la tête, en particulier, augmentent en été. Pouvez-vous deviner le sport qui présente le plus grand risque de blessure grave? C'est l'équitation. Il devance la moto, le ski et même le football pour le taux de blessures graves, notamment à la tête et au thorax. Utilisez des équipements de sécurité, suivez une formation adéquate et ne dépassez pas vos limites.

Source: <https://scholarworks.utrgv.edu> [recherchez: horseback injuries]

