

Évitez les trois principaux regrets de carrière

Les trois regrets professionnels les plus souvent cités sont les suivants: 1) ne pas avoir pris davantage d'initiatives; 2) ne pas avoir bénéficié d'un mentorat ou d'une orientation suffisants; 3) avoir joué la sécurité et ne pas avoir pris davantage de risques. Telles sont les conclusions d'une récente enquête menée auprès de 1,000 travailleurs en fin de carrière par Zety.com, une société spécialisée dans les carrières, les CV et le recrutement en ligne. Êtes-vous exposé à l'un de ces regrets? Les regrets 1 et 3 sont étroitement liés. Prendre l'initiative, c'est passer à l'action sans y être incité par les autres, c'est faire preuve d'imagination, d'ambition et de motivation pour agir massivement sur quelque chose que vous voulez faire, non pas un jour, mais tout de suite, sans le remettre à plus tard. Parlez-en à un professionnel du counseling ou à votre PAE et découvrez comment vous motiver à prendre des initiatives dès aujourd'hui.

(Source: zety.com/blog/biggest-career-regrets.)



Harmonisez votre programme d'exercices avec des changements sains

Allez-vous intensifier votre programme d'exercice avec le printemps? Si c'est le cas, envisagez de modifier votre mode de vie en même temps que votre programme d'exercices. Mangez mieux en consommant moins de sucre, moins de farine blanche et de féculents, moins de viande rouge et plus de légumes, et faites moins d'arrêts au service au volant sur le chemin du retour. Vous améliorerez la valeur et l'impact de votre programme d'exercice avec un corps plus sain pour y répondre.



Ai-je besoin de l'aide d'un professionnel?

Vous pourriez être surpris de la résilience des êtres humains simplement en considérant les luttes de la vie que vous avez surmontées. Mais auriez-vous pu surmonter ces obstacles plus rapidement si vous aviez consulté un conseiller professionnel? Si vous êtes confronté à des problèmes de santé mentale et à des préoccupations telles que l'anxiété, la dépression ou le stress, vous pourriez bénéficier de conseils professionnels. Nos services de counseling à court terme pour les personnes, les couples et les familles peuvent répondre à des préoccupations telles que les difficultés relationnelles, les expériences traumatisantes, la toxicomanie et les dépendances, le deuil et la perte, ou tout autre défi auquel vous ou votre famille êtes actuellement confrontés. Faites appel à votre PAE pour obtenir du soutien. Nous sommes là pour vous aider.



La mise en commun des finances peut-elle contribuer à la santé de votre couple?

C'est un débat vieux comme le monde. "Les couples auront-ils une relation plus harmonieuse et seront-ils moins susceptibles de se séparer s'ils mettent en commun tous leurs revenus ou s'ils les conservent sur des comptes individuels? Qu'en est-il de la mise en commun d'une partie et de la séparation d'une autre?" Une vaste étude de recherche portant sur 34,000 couples qui faisaient auparavant partie de six études plus petites pourrait avoir la réponse: Il est préférable de tout mettre en commun. Et plus le ménage est stressé financièrement, plus la recommandation de mettre en commun les revenus s'applique. Est-ce une décision qui vous convient?

(Source: www.cornell.edu [recherchez: "couples pool finances"].)



Apprendre à désamorcer les conflits dans les relations interpersonnelles

La capacité de désamorcer une dispute ou un conflit est une compétence de vie qui peut vous aider à éviter un stress inutile et, sur le lieu de travail, vous permettre d'éprouver une plus grande satisfaction professionnelle. Le conflit n'est pas une mauvaise chose en soi s'il débouche sur des résultats positifs, mais plusieurs de nos escarmouches verbales créent de graves tensions. Des disputes inutilement intenses peuvent diminuer la confiance, susciter du ressentiment, impliquer des insultes blessantes et, en fin de compte, nuire à la productivité. Pour aider à désamorcer un conflit, gardez ceci à l'esprit: il est rare que vous réussissiez à prendre le contrôle d'une personne ou à la déjouer au cours d'un échange animé. Pour interrompre rapidement la tension, essayez l'une de ces trois tactiques: (1) Interrompez le flux de la colère par une déclaration pertinente sur un point sur lequel vous êtes tous deux d'accord. Cela crée souvent un effet de "réinitialisation" et arrête l'intensité. (2) Passez du rôle de "co-argumenteur" à celui d'auditeur empathique. Cela permet également de renverser le scénario. (3) Lâchez prise. Ne liez pas votre survie psychologique à la victoire ou à la défaite. Pratiquement toutes les discussions animées sont alimentées par la peur et l'impact psychologique d'une perte. Il est souvent plus facile de mettre fin à un conflit en vous rappelant que vous n'avez rien à prouver à l'autre personne. Pour devenir un pro de la désescalade, pratiquez ces techniques d'intervention. Vous craignez moins les conflits, découvrirez les arguments qui valent la peine d'être défendus et créerez davantage de collaboration, tout en rendant votre travail plus agréable.

Essayez ceci: Conseil pour la liste des tâches à accomplir

Faites-vous une liste de choses à faire pour vous aider à gérer votre journée de travail? Beaucoup de gens le font, mais il y a une chose qu'ils ne font pas correctement: ils la font le matin. Au contraire, la liste de tâches doit être rédigée à la fin de la journée précédente pour être suivie le lendemain. La création d'une liste de tâches à la fin de la journée vous permet d'y consacrer plus de temps, de sorte qu'elle est plus significative et plus réfléchie. Vous êtes moins exposé aux distractions qui peuvent se présenter dès le matin, et la liste de tâches peut être créée avec moins de stress. (La dynamique est similaire à celle qui consiste à préparer vos vêtements de sport la veille pour vous aider à aller jusqu'au bout). En prime, vous n'avez pas besoin de vous lever tôt pour trouver le temps de l'écrire!

