

Stimulez la positivité de votre équipe!

De nombreuses équipes sur le lieu de travail subissent du stress, mais celui-ci est souvent aggravé par l'absence d'une culture d'équipe capable de maintenir un moral et une résilience élevés. Prenez les mesures suivantes pour renforcer la positivité de votre équipe: 1) Décidez de ne pas se contenter d'exécuter des tâches. Au lieu de cela, mettez-vous d'accord sur une vision commune et fixez des objectifs. Puis affichez-les. 2) Perdez votre cynisme et croyez en l'organisation, ou découvrez comment raviver cette loyauté afin d'avoir un objectif fondamental avec votre employeur et une vraie raison de vous engager qui vous pousse naturellement vers l'avant; 3) N'évitez pas le manager; déterminez comment susciter des éloges pour vos réussites. Les éloges du patron sont de la pure monnaie d'échange pour stimuler le moral. 4) Réservez régulièrement quelques minutes pour avoir des discussions honnêtes sur les problèmes, même si un moment de silence s'écoule pendant que les membres réfléchissent à ce qui est pertinent. Ne permettez pas que seule une préoccupation ou un problème soit à l'origine de ces réunions. Vous pourriez manquer l'occasion de résoudre un problème dès le début.

Lecture recommandée: "The Team-Building Tool Kit: Tips, Tactics, and Rules for Effective Workplace Teams".



Prenez de l'avance sur les dépenses des fêtes

Malgré tout le faste et le glamour, la période des fêtes est l'une des plus stressantes de l'année. Éliminez un peu de stress en planifiant vos finances de vacances à l'avance. Prenez le temps de calculer le montant d'argent que vous avez à dépenser pendant les fêtes. Ensuite, engagez-vous à respecter votre budget. Cela peut vous aider à éviter la redoutable facture de carte de crédit élevée. Si vous avez besoin d'aide pour gérer vos finances, parlez-en dès aujourd'hui à votre fournisseur de PAE. Nous offrons des consultations avec des experts-comptables et des conseillers en crédit certifiés pour vous aider à établir un budget, à fixer des objectifs financiers, à gérer les changements dans votre situation personnelle et à gérer vos dettes. Prendre le contrôle de vos finances est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir en cette période de fêtes!



Arrêter le stress tout de suite: absorber le stress des autres?

Certaines personnes sont tellement empathiques qu'elles peuvent absorber le stress et l'anxiété de leurs collègues de travail de ce fait, et se sentent ainsi vidées de l'énergie nécessaire pour prendre soin d'elles-mêmes et de leurs proches à la fin de la journée. Absorbent-elles le stress et l'anxiété des autres de cette manière? Si oui, demandez de l'aide. L'empathie est un trait humain puissant et positif, mais explorer comment fixer des limites, se protéger et, si nécessaire, acquérir des compétences pour aider à libérer la tension que vous avez accumulée pendant la journée vous aidera à être plus productif sans perdre la capacité à avoir des relations profondes et significatives avec les autres au travail.

Dois-je demander de l'aide pour une crise?

Pratiquement tout le monde connaîtra une crise personnelle à un moment donné de sa vie. La durée de cette crise, la gravité de ses effets et les avantages ou les inconvénients qui en découlent varieront en fonction de l'approche adoptée pour l'intervention. On apprend à la plupart d'entre nous à être autonomes. C'est une valeur digne d'intérêt, mais l'autonomie ne signifie pas qu'il faille prendre avantage des ressources utiles, ou les éviter, qu'il s'agisse d'un extincteur de feu ou d'une aide professionnelle en santé mentale. La véritable compétence est votre capacité à définir rapidement une crise; ne laissez pas la résistance aux solutions de ressources externes rendre la crise à laquelle vous êtes confronté plus difficile à résoudre en raison d'une intervention tardive.



Renforcer la résilience en améliorant l'estime de soi

Une bonne estime de soi est un outil précieux en cas d'adversité. Vous êtes capable de prendre des décisions plus efficaces, d'être confiant et d'avoir de l'espoir quand les choses se compliquent. Si vous doutez du niveau de votre estime de soi, essayez les étapes suivantes pour la renforcer: 1) Identifiez les qualités humaines positives que vous possédez en utilisant cette liste massive: [<http://ideonomy.mit.edu/essays/traits.html>] Cet exercice vous rendra plus conscient du vrai vous. Vous serez peut-être surpris du nombre de qualités positives que vous possédez réellement. 2) Attrapez rapidement le négatif et demander : "Qu'est-ce qui me pousse à penser de cette façon en ce moment?". Cet exercice va éroder les réactions négatives et réflexes face aux incidents quotidiens que nous vivons tous. 3) Lorsque des erreurs se produisent, ne vous soumettez pas à l'autocritique. Au lieu de cela, concentrez-vous sur la décision et les changements que vous devrez envisager la prochaine fois. 4) Tout le monde réagit par le découragement ou l'émotion aux accidents et aux événements malheureux. La compétence de vie à développer est d'apprendre à surmonter rapidement une réaction émotionnelle négative et de retrouver le courage de réessayer. 5) Attirez l'attention de ceux qui semblent valider votre valeur personnelle, en particulier ceux qui savent écouter. 6) Si vous avez du mal à avoir de l'estime pour vous-même, il peut être plus facile d'être critique envers les autres, tout comme vous l'êtes envers vous-même. Le fait d'accepter les autres avec leurs défauts a un double effet de guérison soit améliorer les relations avec les autres tout en améliorant celles avec vous-même.

Évitez les rechutes de votre état de santé

Les déclencheurs de rechute sont omniprésents pour de nombreuses maladies chroniques qui nécessitent une attention particulière à la santé personnelle. Si vous luttez contre les déclencheurs de rechute d'un problème de santé, vous sous-estimez peut-être le pouvoir de la complaisance. La complaisance consiste à perdre la crainte de votre état. Lentement, vous pouvez vous laisser aller à faire des choses, à aller dans des endroits ou à participer à des activités qui rendent la rechute probable et à ne pas adopter des pratiques de santé qui la rendent moins probable. La volonté finit par devenir la seule stratégie de prévention. Tout ce qu'il faut pour rechuter à ce stade, il suffit d'une crise ou d'un événement chargé d'émotions qui déclenche une décision rationnelle d'abandonner le traitement ou le programme de rétablissement.

