

Conciliation travail et vie privée

Recherchez-vous l'équilibre entre travail et vie privée seulement lorsque vous êtes submergé par le stress? Mettez l'équilibre travail-vie privée sur "pilote automatique."

1) Effectuez les tâches fatigantes ou intenses au moment de la journée où vous sentez le plus énergique. 2) Engagez-vous avec passion dans un objectif, un hobby, un passe-temps ou un sport en dehors du travail - quelque chose de magnifique qui "attire votre attention." Faites-en quelque chose que vous avez hâte de faire, que ce soit avant ou après le travail. 3) Fixez chaque jour des objectifs réalistes pour votre travail. (Sans un plan quotidien, vous ne trouverez pas facilement une fin à votre journée). 4) Examinez ce qui sous-tend le déséquilibre. Par exemple, croyez-vous que le surmenage est remarqué et qu'il sera éventuellement récompensé? Travaillez-vous plus fort en espérant que les autres ne remarqueront pas les compétences et les capacités que vous craignez ne pas posséder? Grâce à ces quelques changements, vous pouvez éviter la "pression du travail," l'épuisement professionnel et la désillusion par rapport à votre travail.



Perdre quelqu'un de cher pendant le temps des fêtes

Le chagrin s'intensifie souvent pendant la période des fêtes. Et l'appréhension qui accompagne l'anticipation de la lutte peut créer une tension. Ceux qui ont fait face au deuil vous donnent quelques conseils. Reconnaissez que cette période de l'année est différente et difficile. Ironiquement, cette prise de conscience facilite la mise en pratique des autres conseils. Évitez de "bloquer les pensées," d'étouffer les sentiments et de vous isoler. Faites quelques choix concernant les traditions. Conservez celles qui sont significatives, modifiez-en d'autres, éliminez-en certaines et créez-en de nouvelles. Encore une fois, ce n'est pas grave. Ce qui fonctionne pour vous est ce qui fonctionne pour vous. Où serez-vous physiquement pendant les vacances? Faites confiance à votre instinct. S'il vous semble plus facile de gérer votre chagrin dans un nouvel environnement, envisagez ce choix. Ne vous excusez pas de votre façon de vivre votre deuil ou d'agir selon ce qui vous semble juste. La rencontre avec d'autres personnes, en particulier avec des êtres chers, ainsi que la distraction positive que procure la socialisation, constituent une stratégie d'adaptation saine. Alors, cherchez du soutien, prenez soin de vous, ne résistez pas à l'idée de participer à une activité qui vous apporte de la joie, et dites aux autres quels sont vos besoins en ce moment. Si vous n'êtes pas en deuil, connaissez-vous quelqu'un qui l'est? Tendre la main pour offrir de la compagnie et du soutien est la forme la plus inestimable de soutien.

Réduire le stress, dès maintenant: se concentrer sur la tension, pas seulement sur le stress



Lorsque nous percevons le stress, c'est le résultat d'une tension qui nous affecte. La tension d'un surmenage crée l'épuisement (symptôme du stress) que l'on ressent en arrivant chez soi. Le stress et la tension (la source) sont donc différents. Le désir de réduire le stress peut amener les gens à chercher un soulagement - des choix sains comme une promenade, ou peut-être des choix malsains comme l'abus de substances, qui peuvent apporter un soulagement temporaire mais aggraver ensuite les circonstances. Lorsque vous êtes stressé, réfléchissez à l'influence ou au contrôle que vous avez sur la tension. Faites-en votre première intervention. Posez-vous la question suivante: Quel élément de la tension ai-je la capacité de façonner, d'éliminer, de réduire ou de mieux gérer? Vous ne savez pas quoi faire? Demandez de l'aide à votre PAE ou à une autre ressource professionnelle. Ensuite, développez l'habitude d'agir en amont pour empêcher la tension d'arriver en aval sous forme de stress.



Vaincre et vérifier

Les préjugés implicites sont des croyances ou des opinions acquises naturellement, le plus souvent inconscientes, sur les personnes qui sont différentes de nous. Les recherches montrent que tout le monde a des préjugés, mais avec l'éducation, la sensibilisation, et l'utilisation consciente de soi, vous pouvez empêcher leur expression. Les préjugés peuvent nuire aux interactions sur le lieu de travail, nuire au moral et affecter les résultats. Lorsque les préjugés sont contrôlés, les employés restent concentrés et engagés et ont un sentiment d'appartenance plus fort. En fin de compte, ceux qui sont différents de la majorité en viennent à croire que leur valeur est inconditionnellement acceptée et que leurs différences n'ont pas d'importance.

Apprenez-en plus: "The Leader's Guide to Unconscious Bias: How to Reframe Bias, Cultivate Connection, and Create High-Performing Teams"—à venir le 25 avril, 2023, par Pamela Fuller

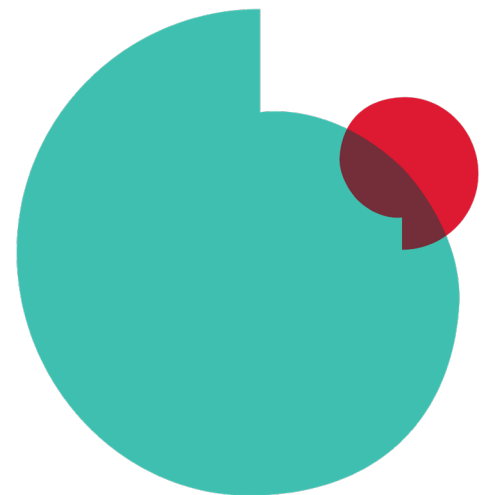


Réduire le stress financier du temps des fêtes

La joie des fêtes de fin d'année est souvent suivie d'une "colère" lorsque les factures de carte de crédit arrivent à échéance. Si vous avez tendance à faire des achats excessifs, surtout pour vos proches, voici quelques conseils pour réduire le choc des factures après les fêtes. Décidez qui recevra un cadeau et qui pourra recevoir vos sentiments d'une autre manière. Recrutez votre famille - utilisez une approche d'équipe pour que la famille accepte de réduire leurs dépenses. Ne vous laissez pas tenter par des offres qui vous incitent à dépenser davantage, des offres de crédit ou des offres en gros dont vous n'avez pas besoin. Lorsque vous faites des achats en ligne, entrez le mot-clé d'un article cadeau que vous envisagez et cliquez sur l'onglet "images" en haut de votre navigateur. Vous découvrirez de nombreuses images du même article affichées par des concurrents - en ligne et dans des magasins proches. Maintenant, faites vos achats en fonction du prix. Cette astuce d'achat en ligne peut vous permettre de réaliser d'importantes économies. Surveillez les dépenses des fêtes - c'est une tactique de retenue pour limiter les achats impulsifs. Grâce à ces changements astucieux dans les dépenses, vous profiterez davantage des fêtes et conserverez des habitudes de dépenses judicieuses toute l'année.

Gérez votre santé pour avoir un sens pour VOUS

La gestion de la santé est différente pour chacun. Pourtant, il est important pour nous tous de le faire. Certains d'entre nous ont besoin d'aide pour faire de la gestion de leur santé une priorité. Les coachs de santé certifiés du PAESF adoptent une philosophie holistique du bien-être. Ils travaillent avec les individus selon une "approche de l'intérieur vers l'extérieur." Ils utilisent des étapes basées sur les objectifs de l'individu, son état de préparation, ses valeurs et sa tolérance au changement. Nos coachs aident les clients à apporter des changements positifs à leur mode de vie. Des changements tels que la méditation, la gestion du poids et du stress, la nutrition, etc. Réalisez des changements grâce à des évaluations, des ressources en matière de santé et de bien-être, des exercices et un accompagnement personnalisé. Cette approche de coaching unique, associée à des ressources en ligne et à des cahiers d'exercices sur le bien-être, se traduit par une expérience positive et un niveau élevé de changement durable.



Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abrégées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.