

Soutenir un partenaire anxieux

Si vous êtes en relation avec une personne qui souffre d'anxiété, le sentiment d'impuissance est une expérience commune que vous partagez. Pourtant, votre soutien est extrêmement précieux. Pour offrir votre soutien, n'écartez pas leur anxiété, leurs inquiétudes ou leurs craintes. N'essayez pas d'abrèger l'épisode. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider et rassurez-le : "Ça va passer", "Je suis là pour toi", etc. Près de 60 % des personnes souffrant d'anxiété n'ont pas envisagé de se faire soigner, aussi une évaluation médicale encourageante peut-elle être une étape clé si le fonctionnement social et professionnel en souffre. Ne laissez pas la stigmatisation d'un diagnostic de santé mentale empêcher d'obtenir de l'aide. La plupart des personnes souffrant de troubles anxieux ne souffrent pas de façon continue, de sorte que des symptômes intermittents peuvent vous amener à retarder le traitement.

Apprenez-en plus au adaa.org, Anxiety and Depression Association of America, ou www.anxietycanada.com



Vous envisagez de quitter votre emploi?

Calmez-vous ! Avant de quitter un emploi, réfléchissez aux raisons qui vous poussent à le faire. Deux tiers des travailleurs citent les conflits avec leurs patrons et leurs collègues comme principales raisons de leur départ. La similitude de ces problèmes signifie que les PAE ont une grande expérience en la matière. C'est une bonne nouvelle. Discuter des problèmes peut conduire à la décision de conserver votre emploi et de résoudre enfin les problèmes dont vous étiez convaincu qu'ils n'avaient pas de solution.



Gestion du temps Trouver des pépites de temps

La plupart d'entre nous ont le même objectif en termes de temps - faire plus de choses avec la quantité dont nous disposons. Pour optimiser la valeur de votre temps, acceptez d'abord que vous ne pouvez pas gagner plus de temps, mais que vous pouvez mieux le gérer. Vous gérez déjà votre temps ; c'est juste que vous ne maximisez peut-être pas les rendements. Commencez par suivre ce que vous faites pendant quatre ou cinq heures au cours d'une journée de travail normale. C'est assez long pour obtenir un aperçu significatif. Notez ce que vous avez fait toutes les 15 minutes. Utilisez une minuterie de cuisine pour respecter le processus. Avez-vous découvert des pépites de temps ? Il s'agit de blocs de temps qui sont généralement brûlés par une activité non productive. Si vous êtes resté inactif pendant quelques minutes, avez-vous ressenti un attrait pour votre courrier électronique ou vos médias sociaux ? Décidez comment vous pouvez exploiter ces blocs en utilisant une liste de choses à faire, dans laquelle vous enregistrez des plans, des étapes vers vos objectifs et des douzaines de tâches qui ne prennent que quelques minutes mais que vous ne semblez jamais réaliser tout au long de l'année. Utilisez cette liste lorsque l'envie de vous déconcentrer vous prend. Plutôt que d'utiliser les médias sociaux ou de vérifier vos courriels, consultez votre liste. Évaluez vos progrès au bout de trois jours.

Comment se sentir plus sûr de son emploi

Vous ne vous sentez pas sûr de votre capacité à faire votre travail, à faire une impression positive et à être perçu par les autres ? Se sentir concentré et plus sûr de soi : 1) Fixez des objectifs pour la journée, la semaine et le futur proche. Vous serez motivé par le fait de vous sentir dirigé. 2) Définissez les étapes qui vous permettront d'atteindre ces objectifs. Cela permet de maintenir la motivation que vous avez générée. 3) Engagez-vous. Le sentiment d'insécurité peut vous amener à vous retirer ou à retarder la communication avec les autres, alors soyez proactif avec votre équipe ou avec les autres personnes dont vous dépendez mutuellement pour obtenir des résultats. 4) Parlez à un conseiller professionnel/PEA et ressentez le soulagement que vous procure le partage du stress et la gestion des craintes. 5) Suivez vos succès.



Surmonter l'impact du verrouillage COVID-19

Les confinements COVID-19 ont eu de graves conséquences sur la santé mentale de millions de personnes l'année dernière. La dépression, l'isolement et les nombreuses conséquences sociales négatives sont aussi endémiques que le virus lui-même. Une intervention clé consiste à tenir une liste de projets et de tâches à réaliser pour occuper son temps libre. Cette stratégie n'est pas simplement un moyen de vous aider à rester distrait. La stratégie vous aide à vous sentir en contrôle avec une capacité à diriger votre vie. L'objectif des activités qui vous donnent un plus grand sentiment de contrôle est de vous soulager de ce sentiment d'enfermement. Faites preuve d'équilibre dans votre participation aux médias sociaux. Cela peut augmenter votre sentiment d'appartenance et votre engagement envers vos amis et vos proches, mais pendant cette période, le "syndrome du missing out" et le faux "tout le monde semble mieux que moi" peuvent avoir un effet plus marqué. Alors, restez vigilant.



Présentéisme travailler en étant malade

Le présentéisme est ce qui se produit lorsque des travailleurs malades, blessés ou souffrant d'un autre problème physique ou mental se sentent obligés de se présenter et de montrer leur meilleur visage. Certains travailleurs croient à tort que les employés dévoués mettent tout le reste en veilleuse pour donner la priorité à leur travail. Lorsque vous faites du présentéisme, vous avez moins de chances de bien remplir vos fonctions et vous risquez de commettre des erreurs coûteuses, même mortelles. Si vous vous sentez sous pression, dans le pétrin ou pris dans des circonstances de vie qui vous obligent à travailler même si vous êtes malade, parlez-en à votre programme d'aide aux employés ou à un autre conseiller en santé mentale. Vous ferez équipe avec un professionnel pour examiner tous les problèmes. Qu'il s'agisse de savoir comment communiquer les besoins à votre supérieur, négocier, déléguer, trouver des ressources, réfléchir à des options ou explorer tout ce qui fonctionne, il est probable que des réponses existent pour que vous restiez ou deveniez l'employé productif et pleinement présent que vous et votre employeur souhaitez être.

