

paesf

SOLUTIONS

Le désencombrement vous donne un coup de fouet mental

Si vous pensez que le désencombrement ne concerne que la poussière (ou les plaintes de votre entourage), considérez d'autres avantages découverts récemment par des chercheurs en bien-être au travail. Un avantage réel est une meilleure santé mentale. Les chercheurs ont découvert qu'une personne ne peut pas accumuler et posséder un tas d'objets et créer un environnement désordonné et chaotique sans en payer le prix en termes de santé mentale. Les chercheurs ont constaté que le désordre nuit à la capacité d'une personne à avoir une expérience professionnelle agréable et satisfaisante et crée un risque d'épuisement professionnel, réduisant ainsi la productivité.

Source: www.depaul.edu/ [recherchez "declutter"]



Risques liés au travail à domicile

Si vous faites du télétravail depuis votre domicile, vous pouvez penser que les risques de blessure sont nuls car vous n'êtes pas sur votre lieu de travail et que vous ne risquez plus un accident de trajet. Cependant, les recherches montrent que vos chances d'être blessé pourraient augmenter. La blessure la plus probable sera une chute. Vous pouvez utiliser les escaliers plus fréquemment, soulever des objets plus souvent, effectuer des tâches plus fréquemment ou être confronté à davantage de distractions. C'est un calcul simple. La plupart des accidents se produisent à la maison, et plus vous y êtes, plus le risque est élevé. Statistique : 75 % des décès accidentels survenant chaque année sont le résultat d'accidents domestiques.

Source: www.safewise.com/blog/household-accidents/



L'échelle de stress COVID-19

Le stress de la pandémie est réel, mais comment faites-vous face à la situation ? Afin d'aider les gens à évaluer le stress, l'échelle de stress COVID a été développée comme outil de recherche l'année dernière. Sa liste de questions peut vous aider à auto-évaluer l'impact de la pandémie sur votre bien-être, vos comportements d'adaptation et l'effet de l'anxiété sur votre fonctionnement quotidien. Vous pourrez alors décider si un soutien supplémentaire pourrait vous être utile. Voir la page de questions au lien suivant : Source : www.ScienceDirect.com [recherchez "validation covid stress scale" et visualisez PDF, p.3] Combattre le stress, quel qu'il soit, se résume finalement à prendre soin de soi. Évaluez dans quelle mesure vous comprenez et investissez dans les huit domaines de l'autosoin en tapant sur Google "self-care-rating scale Satir pdf" pour le PDF.



Principes du bien-être émotionnel

Comme le bien-être physique, qui comporte des étapes pour l'améliorer et le maintenir, le bien-être émotionnel a ses propres règles pour que vous puissiez rester en bonne santé émotionnelle. Voici quelques "principes de maintien du bien-être émotionnel" : 1) Soyez proactif dans la gestion du stress, et pas réactif lorsqu'il devient "assez mauvais". 2) Ne soyez pas frustré par l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. C'est une cible mouvante. Faites plutôt des ajustements pour en faire l'expérience plus régulièrement. 3) Cherchez à éliminer l'autopunition ou le discours négatif qui vous fait sentir mal. L'être humain est généralement optimiste. Si vous ne vous sentez pas positif maintenant, attendez-vous à changer demain. 4) Obtenez du soutien. Les êtres humains sont des créatures sociales. Si vous avez besoin d'aide, demandez-la. Acceptez-la plus souvent lorsqu'elle est offerte gratuitement. Vous voulez d'autres conseils à utiliser sur le bien-être émotionnel ou à transmettre?

Visitez: www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit



Nouvelles nationales, crises et effets sur les enfants

Les enfants sont facilement affectés par les catastrophes et les crises nationales comme la pandémie de COVID-19, mais ils ne présentent pas de symptômes d'anxiété et de traumatisme comme les adultes. Si vous êtes confus ou incertain quant à savoir si votre enfant a besoin d'un soutien supplémentaire, d'une psychothérapie, ou même de soins d'urgence, considérez la liste suivante de l'Association pour la santé mentale des enfants. Faites confiance à votre instinct de parent et cherchez de l'aide si ces symptômes ou une combinaison de ceux-ci vous signalent qu'il est temps de demander de l'aide. Voici quelques signes indiquant que votre enfant est peut-être en train de vivre une crise de santé mentale : changements rapides d'humeur, énergie extrême ou manque d'énergie, le fait de dormir tout le temps ou d'être incapable de dormir, une agitation sévère, parler très rapidement ou sans arrêt, avoir des pensées confuses ou irrationnelles, penser que tout le monde est contre soi ou semble perdre le contact avec la réalité ; avoir des hallucinations ou des délires ; menaces envers les autres ou envers lui-même ; s'isoler de ses amis et de sa famille, ne pas sortir de sa chambre ; ne pas manger ou manger tout le temps, perte ou gain de poids rapide ; pensées et déclarations suicidaires telles que "Je veux mourir" ou même des déclarations vagues comme "Je ne veux plus être ici". Pour en savoir plus : www.acmh-mi.org [recherchez "crise de santé mentale attendue"].

Doctrine du travail achevé par le personnel

Vous cherchez à faire une grande impression et à acquérir une réputation exceptionnelle au sein de votre organisation? Comprenez la "Doctrine du travail achevé par le personnel" (CSW), populaire dans les livres d'affaires d'antan, mais toujours valable aujourd'hui, le CSW est une action et une étude complètes d'un problème, suivies d'une présentation de sa solution avec des alternatives si complètes que la direction n'a plus qu'à l'approuver ou la désapprouver. Résistez à l'envie de soumettre des problèmes à votre supérieur sans solutions bien pensées. Vous vous souviendrez d'avoir fait gagner du temps, de l'énergie et de l'argent à la direction tout en étant un meilleur résolveur de problèmes.

