

Le programme MindBeacon guidé par un thérapeute pour FSEAP

Si vous n'arrivez pas à vous défaire de vos sentiments de déprime, de stress ou d'accablement, MindBeacon peut vous donner les moyens de devenir plus résilient. MindBeacon propose une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) numérique, une méthode cliniquement éprouvée pour améliorer l'humeur et les problèmes d'anxiété. La plupart des gens mettent généralement 6 à 10 semaines pour suivre la thérapie MindBeacon, et trouvent que les 12 semaines d'accompagnement par le thérapeute sont suffisantes pour mener à bien leur thérapie. Avec MindBeacon, vous n'avez pas besoin de planifier votre vie en fonction des rendez-vous de thérapie en face à face - vous pouvez vous connecter pour terminer la thérapie quand cela vous convient. Accessible par téléphone, tablette ou ordinateur, MindBeacon fournit aux clients une évaluation détaillée suivie d'un cours de thérapie sur mesure guidé par un thérapeute agréé. Votre utilisation de MindBeacon, y compris toutes les interactions avec MindBeacon et le thérapeute de MindBeacon, est traitée comme une information de santé protégée. Nous respectons les normes les plus strictes en matière de protection des données afin de garantir la confidentialité et la sécurité de vos informations. Vérifiez si MindBeacon est inclus dans votre programme d'aide aux employés et aux familles.



Faire des micro-pauses pour favoriser la productivité

Les micro-pauses sont un détachement complet de votre travail pendant deux minutes ou moins. Ce sont des outils puissants pour gérer le stress, améliorer l'engagement, accroître la productivité et améliorer la créativité. Une micro-pause peut consister à se diriger vers une fenêtre pour regarder dehors pendant une minute ou à prendre une tasse de café. La preuve que les micro-pauses fonctionnent est, par exemple, de repérer les changements nécessaires dans une lettre ou un document rédigé au retour d'une distraction. La clé est de se rappeler de faire la pause. Pour cela, expérimentez des applis comme TogglTrack ou Nag, entre autres.

www.futurity.org [recherchez "micobreaks"]



Conseils rapides pour faire face à un changement personnel

Lorsque le changement s'impose à nous, notre attention est rapidement attirée par la douleur de passer de ce qui est familier à ce qui ne l'est pas. C'est ce qui alimente la peur, l'anxiété, les "et si" et les scénarios catastrophes. C'est ce que vous repoussez. Donc, faire face au changement, c'est lutter contre l'inconnu. Comment y parvenir? Remplacez les pensées néfastes par des pensées positives dès que vous en prenez conscience en imaginant les bons résultats qui découleront du changement. Utilisez le regard de votre esprit pour voir ces résultats. Vous ne verrez pas immédiatement un revirement à 180 degrés, mais vous réduirez considérablement vos craintes - généralement suffisamment pour vous permettre de passer à l'étape suivante : rechercher dans le changement des opportunités qui créent un nouvel enthousiasme.

Le pouvoir du service client interne

Imaginez que chacun traite ses collègues et ses services comme de précieux clients externes. Cette pratique s'appelle une stratégie de travail positive centrée sur le client. Elle produit une cascade d'avantages, comme la réduction du stress, la diminution des conflits, l'amélioration de la productivité et l'augmentation du moral. Elle nécessite une prise de conscience aiguë, mais commence par une attitude positive dans les interactions. Il est essentiel d'éviter de considérer les autres comme une nuisance (par exemple, "Oh non. Ce sont encore les gens de l'imprimerie. Que peuvent-ils bien vouloir?"). Faites preuve d'empathie afin d'aller au-delà de la demande d'un client interne et de vous identifier à son besoin. Soyez proactif pour aider à résoudre les problèmes. N'essayez pas d'éviter et ne laissez pas les autres se demander quand ou s'ils entendront à nouveau parler de vous. Tenez vos promesses.



Pratiquer la jovialité pour trouver la passion du travail

Il n'est pas rare de ressentir un manque de passion pour un travail, mais il existe une solution possible. En cas de stress, il est facile de se concentrer sur les émotions et les pensées négatives dans une spirale descendante. Vous avez alors moins de chances de voir le côté positif, les choses que vous faites et qui contribuent au bien commun - la partie de votre travail qui peut vous passionner. La bonne nouvelle, c'est que la jovialité, c'est-à-dire la manifestation du bonheur et de l'optimisme, est un comportement conscient. Vous pouvez l'utiliser pour gérer le stress et accroître la satisfaction au travail. Suivez ces trois étapes : 1) Trouvez la partie de votre travail que vous aimez - tout ce qui peut vous rendre joyeux. Si vous transportez des produits d'épicerie dans les voitures des clients, concentrez-vous sur les avantages de ce service pour les clients. 2) Reliez cet avantage à votre désir de trouver le bonheur dans le rôle que vous jouez. 3) Parlez de cet aspect aux autres. Si vous le faites, vous reconnaîtrez peut-être plus de sens à votre travail. Les recherches montrent que le fait de pratiquer la jovialité, ainsi que d'avoir des pensées et des émotions positives, a des retombées importantes. Elle peut renforcer la résilience dans les moments difficiles. Elle vous permet de vous sentir plus maître de la situation et de moins vous focaliser sur la négativité. Elle renforce l'envie de repousser la négativité. Cela contribue également à augmenter le nombre de relations positives que vous entretenez - les gens auront davantage envie de vous fréquenter, ce qui peut conduire à de meilleures opportunités d'emploi et même à de meilleurs résultats financiers. Le bonheur est un projet à faire soi-même. Utilisez la jovialité volontaire comme une compétence de vie pour vous aider à l'atteindre.

Apprenez-en plus: www.futurity.org/stress-positive-moods-938722/.

Ostracisé au travail?

Selon une étude canadienne, le fait d'être ignoré et exclu au travail - l'ostracisme - peut être plus dommageable sur le plan émotionnel que le harcèlement. Bien que les employés soient plus nombreux à se dire ostracisés que harcelés, la plupart des personnes interrogées ne considèrent pas ces comportements comme graves. L'ostracisme est souvent lié à la violence au travail alors il y a donc un aspect compassionnel à aider les travailleurs à se sentir à leur place, ainsi qu'une logique de réduction des risques. Avez-vous été témoin d'ostracisme sur le lieu de travail? Si oui, que pouvez-vous faire pour créer un lieu de travail positif et inclusif pour tous? (Les commentaires trouvés dans la ressource suivante offrent un aperçu de l'impact de l'ostracisme.)

Source: www.psychologicalscience.org [recherchez "workplace ostracism"].

