

Conseils de terrain sur le stress : désencombrer un petit espace pour gérer le stress

Comme technique de gestion du stress, consacrez 15 minutes au désencombrement d'un petit espace dans votre lieu de vie. Ce désencombrement vous apporte un avantage, mais ce n'est pas tout. Votre cerveau envoie un signal indiquant qu'il peut y avoir de l'ordre et du contrôle à un moment où vous n'en ressentez pas beaucoup. Cet état d'esprit positif a des effets d'entraînement lorsque vous bénéficiez d'un sentiment d'accomplissement et de bien-être.

Une petite libération de dopamine se produit lorsque vous désencombrez, et le cortisol, l'hormone du stress, diminue. Votre humeur s'en trouve améliorée. Certaines études ont également mis en évidence une amélioration de la qualité du sommeil. Alors, la prochaine fois que la vie vous semblera chaotique, prenez quelques minutes pour désencombrer et retrouver le calme, le contrôle et une énergie renouvelée dans votre journée. Recherchez <https://extension.usu.edu> [recherchez «avantages mentaux du désencombrement»].

Mois de l'éducation au crédit : maîtriser vos dépenses impulsives

Nous nous disons souvent que les dépenses sont basées sur la nécessité, mais les émotions jouent un rôle important : c'est pourquoi les grandes agences de publicité consacrent tous leurs efforts à les influencer. Les achats non planifiés, motivés par l'émotion, de choses dont nous n'avons pas besoin, déclenchés par un désir, mais sans grande réflexion, sont des achats impulsifs. Intervenez dans les achats impulsifs en vous sensibilisant davantage à l'aide de deux interventions personnelles.

- 1) Attendez 24 heures avant d'acheter pour voir si vous en avez toujours envie.
- 2) Fixez un objectif significatif pour l'argent que vous auriez autrement dépensé. Vous serez ainsi fortement incité à renoncer à l'achat impulsif au profit d'un objet plus intéressant à acheter plus tard.

Votre voix intérieure peut prévenir les erreurs de communication sur le lieu de travail

Soyez attentif à votre voix intérieure lorsque vous ressentez le besoin de faire un suivi, de clarifier ou de vérifier auprès des autres concernant des projets, des événements et des échéances. Vous éviterez ainsi les malentendus, les retards et le stress inutile. En agissant selon ce sens intuitif, vous perfectionnerez une compétence qui vous aidera à éviter des problèmes coûteux tout en augmentant la productivité au travail.

Cette semaine, essayez d'identifier les pensées passagères telles que «Devrais-je revérifier cette échéance?» ou «Je me demande si elle m'a entendu dire combien de personnes seront présentes à la réunion». Ces pensées sont si fugaces qu'il est facile de les écarter ou de les oublier au cours d'une journée bien remplie, jusqu'à ce que les conséquences de leur inaction se fassent sentir.

La compétence consiste à reconnaître ces indices — souvent ressentis comme un instinct — pour assurer un suivi, faire une pause, évaluer ou prendre des mesures pour éviter un problème. Il s'agit ensuite d'agir rapidement et d'écarter la tentation d'éviter d'agir en raison des tracasseries que cela pourrait entraîner. Interrogez des employés et des cadres expérimentés, ils vous diront que cette compétence est le fruit d'une dure expérience.

Comprenez que votre cerveau peut traiter des milliers de pensées, mais que votre intuition vous permettra de déceler les lacunes et les pièges potentiels, ce qui vous incitera à agir. Évitez la panique et la détresse de dernière minute qui découlent du «j'aurais dû...» ou du «je savais que cela arriverait... Vous serez surpris de constater que les flux de travail sont plus fluides, les crises moins nombreuses, le moral amélioré et le stress heureusement évité.

Créez un plan d'action pour votre bien-être

N'attendez pas que les problèmes de santé apparaissent soudainement; au contraire, élaborer un plan d'action personnel pour contrecarrer la maladie et les affections chroniques. On dit que 80 à 90 % des problèmes de santé sont liés au mode de vie et à l'incapacité de les prévenir, et les recherches confirment régulièrement cette observation. Bien sûr, la génétique et l'environnement jouent un rôle dans la santé, mais le mode de vie l'emporte largement sur ces facteurs.

Inscrivez ces six piliers dans votre plan :

- 1) la nutrition;
- 2) l'activité physique;
- 3) la gestion du stress et le bien-être mental;
- 4) la qualité du sommeil et la récupération;
- 5) éviter les agressions toxiques et environnementales (temps d'écran excessif, trop d'informations négatives, de bruit et de produits chimiques/additifs, etc.);
- 6) le développement personnel/la créativité/le dépassement de soi/la joie de vivre.

Pour commencer, consultez ce PDF de Mindset Business Psychology :
<https://www.mindsetbps.com/wp-content/uploads/2023/06/Mindset-Wellbeing-Action-Plan-editable.pdf>



Mois de la nutrition 2025

Le printemps est une saison de renouveau et il n'y a pas de meilleure façon de célébrer le Mois de la nutrition qu'en alignant vos habitudes alimentaires sur la fraîcheur de cette saison. En revitalisant vos habitudes alimentaires, vous nourrirez votre corps, mais aussi votre bien-être général pendant cette période mouvementée de l'année.

Profitez du tout service de conseil nutritionnel en ligne de la FSEAP. Participez à une expérience entièrement en ligne et autonome, et bénéficiez des conseils en ligne d'une diététicienne professionnelle. Vous aurez accès à un portail de nutrition en ligne avec des évaluations automatisées, ainsi qu'à des outils et ressources de suivi de la nutrition en ligne (Suivi des objectifs, Suivi du poids, Recettes, Bibliothèque de ressources, Journal de l'alimentation et de l'humeur, etc.) pour vous permettre d'avancer sur le chemin de la réussite. Passez à l'action et connectez-vous avec une diététicienne agréée du FSEAP qui vous aidera à combler la saison de choix sains et délicieux.

