



Un peu de communication peut faire toute la différence

Le travail d'un·e responsable consiste notamment à concilier les échéances, les priorités et les besoins de ses collaborateur·ices, tout en répondant aux questions de ses supérieur·es. Lorsque votre responsable vous confie une mission, le fait de connaître l'avancement de votre travail l'aide à s'acquitter de ses propres tâches et responsabilités.



Ne le/la forcez pas à vous relancer pour obtenir des informations. Clarifier les attentes et communiquer sur l'avancement de vos missions peut vous aider à vous démarquer en tant qu'employé·e et à instaurer un climat de confiance. Vous ne savez pas par où commencer? Voici quelques questions pour vous aider à démarrer :

- À quoi ressemble un résultat réussi?
- Quelle est la date limite?
- Souhaitez-vous être tenu·e informé·e de l'avancement du travail?

Une fois les attentes clairement définies, vous saurez mieux à quel moment faire le point au fil de votre avancement dans vos tâches. Veillez à signaler rapidement les problèmes ou les obstacles... n'attendez pas la date limite! Soyez prêt·e à expliquer ce que vous avez déjà accompli, ce qui reste à faire et quelles sont vos prochaines étapes.

Une bonne communication permet à votre responsable de savoir où en sont les choses, tout en montrant que vous êtes fiable, proactif·ve et responsable.

Vous vous sentez somnolent·e au travail? Essayez de vous relancer rapidement!

Vous êtes en pleine baisse de régime l'après-midi? Avant de vous jeter sur la caféine, essayez quelques minutes d'exercices musculaires légers pour réveiller votre corps et votre esprit. Utilisez de petits haltères, un livre ou le poids de votre propre corps pour effectuer des flexions lentes des bras ou des développés au-dessus de la tête. Veillez à respirer normalement, à bouger lentement et à vous arrêter si vous ressentez une douleur, des vertiges ou un essoufflement inhabituel. Vous vous sentirez peut-être plus réchauffé·e, plus alerte et prêt·e à reprendre votre travail. Quelques minutes d'activité physique pourraient bien être exactement ce dont vous avez besoin pour vous remettre en forme! Comme cela ne prend que très peu de temps, vous pourriez vous surprendre à répéter cet exercice — et transformer ainsi un rapide regain d'énergie en une habitude saine.



Commencez par votre santé mentale pour atteindre vos autres objectifs

Votre santé mentale ne doit pas nécessairement être un objectif à part entière; elle peut faire partie intégrante de la manière dont vous atteignez les objectifs qui comptent pour vous.

Que vous travailliez à la réalisation d'un objectif personnel, d'une étape importante de votre carrière ou que vous cherchiez simplement à opérer un changement positif, votre santé mentale peut jouer un rôle essentiel pour vous aider à y parvenir.



Prendre soin de votre bien-être mental a des répercussions positives sur votre vie quotidienne. Le bien-être mental peut vous aider à gérer le stress, à rester concentré·e, à renforcer votre confiance en vous et à surmonter les revers qui se présenteront en cours de route.

Même de petits gestes réguliers peuvent contribuer à votre bien-être général et vous aider à continuer d'avancer.

Veillez à :

- Vous reposer suffisamment
- Faire de l'exercice
- Entretenir des liens avec les autres
- Prendre du temps pour vous-même

Commencez modestement, soyez constant et laissez-vous la possibilité d'évoluer. Alors que nous célébrons ce mois-ci la Semaine de sensibilisation à la santé mentale, n'oubliez pas que prendre soin de votre santé mentale ne se fait pas indépendamment de vos objectifs : cela peut vous aider à progresser.

Faites du bien-être votre priorité

Octobre est le Mois de la santé au travail (HWM) — une excellente occasion de réfléchir à ce que signifie le bien-être pour vous, afin d'aider chacun à s'approprier son parcours vers le bien-être. Le thème de cette année encourage une approche personnalisée du bien-être, en plaçant le choix personnel au cœur de la création d'un mode de vie sain qui soit authentique, significatif et stimulant.

Votre programme d'aide aux employé·es (PAE) peut vous aider à adopter cette approche grâce à un accompagnement de vie confidentiel. Cet accompagnement personnalisé et concret peut vous aider à identifier ce qui compte le plus pour vous, à définir des objectifs significatifs et à élaborer des stratégies adaptées à votre mode de vie et à vos priorités. Que vous souhaitiez améliorer votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée, adopter des habitudes plus saines, gérer le changement, renforcer votre motivation ou simplement vous sentir plus épanoui, un·e accompagnant·e de vie du PAE peut vous aider à transformer vos objectifs en étapes réalisables.

Il n'existe pas d'approche universelle en matière de bien-être. C'est à vous de façonner votre parcours. Contactez votre PAE et découvrez comment l'accompagnement de vie peut vous aider à adopter un mode de vie plus sain qui vous corresponde.

