

Solutions

Volume 6, 2024

Restez calme sous la pression

Rester calme sous la pression est une compétence acquise, mais il est peu probable que l'on vous ait appris à le faire. Les échéances professionnelles, les clients mécontents, les urgences familiales et la prise de parole en public sont autant d'exemples où il est important de rester calme sous la pression. Restez calme sous la pression en remplaçant les pensées négatives par des affirmations positives. Dites-vous : « Je l'ai déjà fait et je le referai cette fois-ci. » Concentrez-vous sur les mesures à prendre pour résoudre le problème ou la situation. Ne vous attardez pas sur l'ampleur de la situation à laquelle vous êtes confronté. Cette pratique réduit la panique et le stress émotionnel, et renforce le sentiment d'autonomie pour vous aider à vous sentir maître de la situation. Pendant que vous résolvez le problème, respirez profondément pour réduire l'anxiété. Conseil pratique : la pratique régulière de la pleine conscience et de la méditation peut vous aider à passer plus rapidement de la panique au calme lorsque vous êtes sous pression, car elle conditionne la partie du cerveau associée à la prise de conscience et à l'attention.

Soyez plus à l'écoute au travail

Au travail, vous établirez des relations plus solides, vous résoudrez plus de problèmes et vous aiderez les clients à se sentir valorisés si vous pratiquez l'« écoute active ». L'écoute active est une technique de communication qui démontre que vous écoutez pleinement et efficacement une autre personne. En écoutant, la personne sait que vous comprenez ce qu'elle dit parce que vous reflétez son message et que vous reconnaissez ses signaux verbaux et non verbaux. Enfin, vous donnez un retour d'information qui rassure l'interlocuteur sur le fait que vous avez une compréhension mutuelle de la discussion. Voici donc les clés : faites preuve d'attention, montrez activement que vous comprenez ce qui est communiqué, répondez aux signaux non verbaux, validez les sentiments de l'interlocuteur en exprimant de l'empathie et paraphrasez ce que vous avez entendu.

Améliorer votre relation avec le patron : partagez vos intérêts personnels

De nos jours, la plupart des patrons sont conscients des risques associés au fait de poser des questions personnelles à leurs employés. Il se peut que votre patron s'interroge sur vos intérêts personnels en dehors du travail, mais qu'il hésite, à juste titre, à vous interroger. C'est une opportunité pour vous. Conseil : envisagez de partager vos intérêts personnels et vos passe-temps avec votre patron dans le cadre de conversations informelles. Cette démarche peut sembler simple, mais elle a un effet profond sur l'établissement des rapports, car elle aide votre patron à vous voir comme une personne à part entière et à établir une relation plus personnelle au-delà des interactions liées au travail.



Les mythes qui vous empêchent d'avoir recours à la psychothérapie

Si vous avez déjà décidé de ne pas consulter un psychothérapeute, était-ce à cause de l'un de ces mythes? 1) Le thérapeute examinera tous les détails de mon passé. Réalité : les conseillers professionnels vous aident à décider de ce que vous voulez accomplir dans le cadre de la psychothérapie, et votre passé peut ne jouer aucun rôle dans la réalisation de ces objectifs. 2) Seules les personnes souffrant d'une maladie mentale grave font appel à un conseiller professionnel. Réalité : la plupart des clients des psychothérapies ne sont pas des malades mentaux. Ils cherchent des solutions aux défis de la vie. 3) Le conseiller professionnel me jugera ou me critiquera. Réalité : les conseillers professionnels sont formés pour ne pas porter de jugement et pour vous soutenir afin que vous vous sentiez en sécurité et que vous puissiez résoudre vos problèmes. 4) Consulter un conseiller professionnel signifie que je suis faible. Réalité : le fait de consulter un conseiller professionnel témoigne d'une volonté d'aborder les problèmes et de travailler à une vie plus saine et plus équilibrée. 5) La thérapie prend beaucoup de temps et risque de changer ma personnalité. Réalité : la thérapie peut être plus ou moins longue et permet souvent d'obtenir des changements positifs en quelques séances seulement. Cependant, l'accent est mis sur l'adaptation et la résolution des problèmes, et non sur le changement de votre personnalité.

La méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est l'une des techniques les plus étudiées et les plus éprouvées pour gérer le stress, mais aussi l'une des moins connues et des moins pratiquées. La méditation de pleine conscience consiste à prêter une attention particulière à vos pensées, à vos sentiments et à vos sensations corporelles, de manière calme et intentionnelle. Pour ce faire, asseyez-vous tranquillement, les yeux fermés, et prenez doucement conscience de votre respiration. Lorsque des distractions apparaissent, reconnaissez-les, mais redirigez doucement votre attention. Cette pratique cultive la clarté mentale, l'équilibre émotionnel et le bien-être. Une pratique régulière peut améliorer la concentration, réduire le stress et renforcer la résilience émotionnelle. Ressource (livre) : « Pleine conscience plus profonde : la nouvelle façon de retrouver le calme dans un monde chaotique », mai 2023. (2) www.mondaycampaigns.org [rechercher « introduction à la pleine conscience »]

Services d'orientation professionnelle et de soutien

Vous vous sentez insatisfait ou indécis quant à votre carrière?

L'orientation professionnelle peut vous aider à identifier vos intérêts, vos valeurs et vos styles personnels afin de faire de meilleurs choix de carrière ou d'atteindre vos objectifs professionnels.

Nos spécialistes de l'orientation professionnelle vous proposent des consultations sur des questions telles que la planification des études, l'avancement et les changements de carrière, la préparation aux entretiens et la rédaction d'un curriculum vitae. Les services confidentiels de FSEAP comprennent également des options d'évaluation et de consultation de carrière complètes afin d'identifier et de cibler les objectifs de carrière et d'identifier les opportunités et les options de développement personnel et professionnel.

Contactez votre prestataire de PAE dès aujourd'hui pour vous inscrire à des services qui vous permettront d'élaborer votre CV, de développer des stratégies de réseautage professionnel, d'effectuer des recherches, une planification et un suivi avant l'entretien, et de mettre en pratique vos compétences en communication.

