

# paesf

# SOLUTIONS

## L'enthousiasme est contagieux

Nous voulons tous travailler avec des gens enthousiastes. Comme toutes les attitudes – même celles négatives – l'enthousiasme est contagieux. L'enthousiasme, avec sa capacité d'inspirer les autres, en fait une compétence non technique recherchée par les employeurs. Vous ne pouvez pas faire semblant d'être enthousiaste. Alors comment pouvez-vous maintenir un réel enthousiasme lorsque le stress et la surcharge de travail dominant? Ne considérez pas l'enthousiasme comme un état d'esprit temporaire ou comme dépendant des autres. Plutôt, reconnaissez que l'enthousiasme fait partie de votre personnalité et est une ressource qui vous aide à gérer le stress et à influencer de façon positive votre environnement. Pour demeurer enthousiaste, développer votre passion en réalisant vos rêves et vos idées. Ainsi, vous contribuerez à bâtir une résilience qui vous aidera à prendre action rapidement contre les facteurs et les influences qui pourraient l'affaiblir.



## Dépendance aux jeux en ligne

La dépendance aux jeux en ligne est un problème croissant. La recherche démontre que cela affecte surtout les adolescents et les jeunes adultes, surtout les hommes. Bien que la dépendance aux jeux en ligne et la dépendance aux jeux traditionnels présentent des diagnostics semblables, le côté du n'importe où, n'importe quand et l'aspect hors de vue du jeu en ligne via l'internet, rend cette problématique particulièrement menaçante. Pour aider un joueur compulsif, recherchez de l'aide pour vous-même en premier. Curieusement, en tant que partenaire d'un joueur compulsif, chercher du counselling peut vous permettre de savoir comment et quand intervenir, tout en apprenant comment traiter les effets secondaires du comportement d'un joueur compulsif sur vous-même.

Source: [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)

## Bon pour le coeur, bon pour le cerveau!

Si vous êtes souvent assis et que vous ne faites pas beaucoup d'exercice, vous êtes à risque de maladie cardiovasculaire, surtout si vous avez plus de 55 ans. Une nouvelle recherche démontre que dans les six mois de participation dans un programme d'exercice aérobique, vous allez sentir que vos fonctions cognitives vont s'améliorer – cela veut dire un cerveau en meilleure santé. Ceci comprend la capacité d'attention, la capacité de rester concentré, une meilleure prise de décisions, une mémoire améliorée au travail, une meilleure planification et la capacité de penser avec plus d'agilité en passant facilement d'une tâche à l'autre. Vous vous sentirez encore mieux si vous suivez un régime de légumes, de fruits, de produits laitiers à faible teneur en gras, moins de sel et des quantités modérées de grains entiers, de poisson, de volaille et de noix. Craignez-vous perdre votre capacité mentale à votre âge? Voici votre mission: commencez à bouger et rappelez-vous que ce qui est bon pour votre coeur est bon pour votre cerveau. (Consultez votre fournisseur de soins avant de commencer un programme d'activité physique).



## Ne craignez pas les critiques au travail

Il est plus facile de critiquer que de l'être soi-même. Toutefois, l'ouverture à la critique peut aider à l'avancement de votre carrière. C'est pourquoi "la capacité d'accepter la critique" fait souvent partie des évaluations de rendement. Essayez d'accepter la critique plus facilement en sachant qu'une attitude défensive est comme un "réflexe mental". Celui-ci rejette naturellement la critique. La clé est de contrôler d'une main de maître cette impulsivité. Faites-le en acceptant que tout le monde est sur la défensive en recevant des critiques. Ceci est incontournable. Reconnaissez aussi qu'en rejetant la critique et en repoussant les personnes qui la donne, cela va surtout vous assurer que vous en recevrez encore plus. Pratiquez-vous à accepter les critiques. Peut-être que cela vous rendra mal à l'aise, mais cela pourra vous empêcher de réagir négativement la prochaine fois. L'ouverture à la critique vous amènera une croissance personnelle et une performance améliorée. Vous obtiendrez ainsi une réputation croissante en tant que travailleur remarquable et accessible.



## Résoudre des problèmes relationnels au travail

Est-ce que vous tolérez présentement une relation difficile au travail? Des relations épineuses sont souvent tolérées à cause de changements de tâches et où partir n'est pas une option. Si ceci vous ressemble, il est temps de discuter de votre situation avec un PAE, un conseiller ou un formateur en milieu de travail. Les conflits entre les personnes, c'est la plainte la plus courante des travailleurs, mais celle pour laquelle le moins d'aide est demandé. La raison: on pense que c'est sans issue. Plusieurs stratégies existent pour résoudre des conflits au travail. Que ce soit d'apprendre de réagir différemment aux commentaires ou aux comportements déclencheurs, ou en découvrant les mécanismes qui vont améliorer complètement la relation, sortez des chemins battus et explorez vos options avec un professionnel. Abraham Lincoln a déjà dit, "Je n'aime pas cet homme. Je dois faire plus ample connaissance avec lui." Peut-être que ce sera cette approche qui fonctionnera bien pour vous.



## Restez excité à propos de votre résolution du Nouvel An

C'est le défi ultime d'une résolution du Nouvel An – restez motivé. Est-ce qu'un conseiller ou votre PAE, connaissant les techniques d'entrevue motivationnelle, pourrait aider? L'entrevue motivationnelle est une technique de counselling qui ne vous dirige pas, mais qui vous amène à trouver des raisons convaincantes et le gros "pourquoi" de votre objectif ou de votre résolution pour que vous vous sentiez forcé d'agir. Aussi, vous allez explorer les obstacles qui interfèrent avec le succès. Un bon conseiller ne vous dirige pas, ne prend pas le volant ou ne vous pousse pas à agir. Plutôt, l'entrevue motivationnelle est un effort d'équipe qui vous aide à découvrir la motivation naturelle que vous possédez déjà et qui vous aidera à réussir à atteindre ce que vous voulez vraiment.

