

Cinq façons de gérer les émotions sur le lieu de travail

Vous passez une grande partie de votre vie au bureau, c'est pourquoi vous êtes amené à ressentir toute une gamme d'émotions, bonnes et mauvaises, pendant que vous travaillez. Pour minimiser les aspects négatifs, maximiser les aspects positifs et créer un environnement de travail plus sain, gardez ces suggestions à l'esprit :

1 Ne pas attendre de votre organisation qu'elle soit responsable de votre épanouissement personnel. En assumant la responsabilité de ce que vous ressentez, vous vous libérez des attentes irréalistes qui peuvent vous enfermer dans des schémas de pensée négatifs.

2 Reconnaître vos sentiments et pourquoi vous les ressentez. Il est normal de ressentir de la tristesse, de la déception, de la colère, de la peur et de l'exaltation. Si vous refoulez vos sentiments, ils peuvent s'accumuler et se manifester au mauvais moment ou au mauvais endroit.

3 S'attaquer aux habitudes et aux attitudes qui vous empêchent de progresser. Nous recherchons parfois notre propre malheur en adoptant des habitudes qui vont de la procrastination à l'effort minimal devant l'ordinateur. Essayez de vous défaire de ces mauvaises habitudes.

4 Aller de l'avant. Souvent, les gens apportent leurs problèmes personnels sur le lieu de travail. Lorsque vous venez travailler, laissez vos problèmes à la maison. Il en va de même lors du retour à la maison. Dans la mesure du possible, laissez vos problèmes au travail au bureau.

5 Demander de l'aide. N'abandonnez pas si vous ressentez de l'insatisfaction sur votre lieu de travail. Mettez-vous au défi d'améliorer vos compétences et votre vision des choses.

Parfois, la différence entre le succès et l'échec réside simplement dans un changement de perspective. Consultez votre programme d'aide aux employés pour obtenir des conseils, des outils et des ressources qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre journée, au quotidien.

COMPSYCH®



Assistance en direct en tout temps

Téléphone :

| Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNowSM | Identifiant Web :

