

Surmonter la solitude

Vous vous sentez seul? Surmontez votre solitude en vous questionnant sur ses causes: est-ce que c'est temporaire ou est-ce que cela dure depuis longtemps. Prendre des mesures est la meilleure façon de surmonter la solitude—pensez à faire une évaluation à court-terme avec un conseiller professionnel (à travers un programme d'assistance aux employés) pour de l'orientation et des conseils et pour écarter la dépression, surtout si vous vous sentez léthargique envers le changement. Il y a deux parties à la solitude: l'état d'esprit négatif qui en découle et les circonstances que vous identifiées comme en étant la cause (l'isolation, l'absence de liens étroits, vaincre la timidité, etc.). Chacune de ces parties peut bénéficier de sa propre intervention —une partie a besoin d'étapes concrètes et l'autre doit vaincre un discours négatif intérieur qui pourrait saper toute action que vous voudriez prendre.



Réduire les risques de vol pendant qu'on est en vacances

Vous ne voulez pas revenir de vacances cet été et trouver qu'il y a eu un vol dans votre maison, tout ça parce que vous avez étalé vos projets de vacances sur les médias sociaux ou sur un site comme Facebook. Cela peut être tentant de partager virtuellement votre trajet et vos aventures avec vos amis, mais prenez compte de ce qui suit à propos des risques d'afficher sur les médias sociaux: le voleur qui était dans votre maison demeure probablement dans votre voisinage, et un vol moyen vaut un peu plus de \$2,000 et ce, dans dix minutes. Ces deux statistiques veulent dire également que l'intrus vous connaît probablement—et connaît les objets de valeur que vous avez chez vous. Les statistiques proviennent du site SafeWise.com.



L'intimidation en milieu de travail - ce que les autres ne voient pas

Parfois, l'intimidation peut être difficile à détecter par les observateurs, mais cela ne la rend pas moins douloureuse lorsque l'agression n'est connue que par la victime ciblée, qui comprend le contexte. Reconnaissez-vous la victimisation de quelqu'un? En tant que collègue, vous pouvez manquer ou laissez passer certains gestes qui peuvent être subtils tels un soupir agressif, un éclaircissement de la gorge, un silence gênant ou un mouvement subtil fait pour communiquer une désapprobation ou un dédain. Les victimes d'intimidation souffrent souvent en silence, mais les collègues peuvent être une source importante de soutien si ils sont prêts à être courageux. Sortez de votre zone de confort et cherchez à savoir si un collègue est persécuté. Les collègues ont une responsabilité de remarquer leur environnement, de se considérer comme faisant partie d'une famille ou d'une équipe et d'offrir du soutien. Faites confiance à votre intuition. Ne prenez jamais le côté du comportement d'intimidateur. Et ne succombez pas à l'effet spectateur—prenez la parole et engagez-vous.

Mieux combattre la procrastination

Tout le monde procrastine à certains moments, mais si une autre échéance serrée approche et que vous avez juré jamais plus, voici quelques idées d'intervention. Premièrement, vous devez comprendre que la procrastination est un phénomène naturel. Votre cerveau est conçu pour éviter la douleur et le fait de travailler s'inscrit dans votre cerveau comme une douleur. Au début, vous pouvez vous motiver avec des sentiments positifs en anticipant d'avoir complété votre projet à l'avance, mais votre cerveau est encore plus conditionné à apprécier les récompenses d'ici et de maintenant. Par conséquent, vous procrastinez. En sachant comment le cerveau fonctionne, cela peut vous inspirer à combattre ce réflexe, alors suivez les étapes suivantes pour faciliter ceci: 1) Lorsqu'on vous assigne une tâche, agissez immédiatement d'une certaine façon pour créer un momentum. Par exemple, seulement organiser les étapes nécessaires à compléter votre projet peut être suffisant. 2) Portionnez vos tâches dans des sections plus gérables. Ceci facilite l'attaque à une large tâche et vous aide à ne pas vous sentir englouti—un autre point de la douleur qui invite votre cerveau à procrastiner. 3) Planifiez comment vous allez attaquer chaque sous-section. Si votre échéance est dans sept jours, complétez un septième de votre objectif chaque jour. Donnez-vous une petite récompense, mais qu'elle soit significative, à chacune des étapes complétées. 4) Planifiez et atteignez des objectifs personnels désirés qui n'ont rien à faire avec votre projet. Durant cette période de temps—des corvées, des projets ménagers, etc. Ces petits succès vont vous encourager et vont se transférer à votre détermination à compléter votre travail à temps. Pour en savoir plus: hbr.org [recherchez "beat procrastination"]



Oups! Lorsque vous faites une grosse erreur au travail

Tout le monde commet des erreurs au travail, mais savez-vous comment gérer ces mini-crisis lorsqu'elles arrivent? Le premier principe est de rester calme et d'en évaluer l'impact réel. Si nécessaire, déterminez la meilleure façon de régler le problème et discutez de l'erreur, avec votre suggestion de solution, à votre patron. Devancez toute erreur au travail au lieu d'attendre que ce soit découvert par les autres. Reconnaissez votre erreur lorsque c'est la vôtre. Apprenez de votre erreur et engagez-vous à ne pas la répéter. Excusez-vous de votre erreur. En général, les personnes acceptent une excuse sincère et considèrent ce geste comme une manifestation positive de tempérament. Évitez de vous punir en ruminant sur votre erreur, après avoir pris les mesures nécessaires pour la résoudre.



Solidifier les relations avec les collègues: l'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle (IE) est votre capacité d'être conscient de vos émotions, de percevoir correctement les émotions des autres, de décider comment utiliser cette information et d'agir de manière à produire des relations fructueuses en milieu de travail. Une bonne IE vous aide à naviguer les conflits, échanger avec les autres et aide à la satisfaction au travail. Voici quelques exemples pratiques de IE: 1) Sachant que si vous manquez une échéance, cela sera difficile pour les autres, alors vous décidez de terminer à l'avance, créant ainsi un climat de bienveillance. 2) Détectant un sentiment de frustration chez un collègue à propos de quelque chose, vous lui en parlez au lieu de l'ignorer. 3) Sachant que votre attitude affecte les autres, vous choisissez de projeter un comportement plaisant malgré ce que vous ressentez vraiment. 4) Détectant un besoin de dissoudre la tension entre vous et un collègue, vous faites le premier pas pour la résoudre. Apprenez-en plus en lisant *The Emotional Intelligence Quick Book*, a primer of exercises for improving EI.