Volume 11, 2020

paesf SOLUTIONS

Présider une réunion avec impact

Présidez une réunion avec ces astuces éprouvées mais malheureusement oubliées pour que la réunion soit une réussite pour rester sur le sujet, moins errer, avoir plus de participation, réduire la confusion, terminer à temps et s'assurer que les participants partent avec un signe d'accord avec les pouces. Avant toute réunion, faites une répétition mentale du sujet de la réunion, pourquoi c'est nécessaire, qu'est-ce qui devrait être accompli, et qui sont les participants indispensables. Redoublez l'impact en disant/rappelant à tous pourquoi il y a une réunion, quels résultats devraient s'ensuivre, et l'heure de la fin de la réunion. Plusieurs réunions deviennent léthargiques avec des discussions entre deux ou trois personnes qui ne sont pas pertinentes pour les autres participants. Intervenez en demeurant conscient pour que votre réunion aille de l'avant, et assurez-vous que les discussions hors-contexte se fassent hors du local. Ne finissez pas une réunion sans avoir un plan d'action pour les tâches inachevées. Ces conseils feront de vous un meilleur leader qui élève la productivité.

Devriez-vous prêtez de l'argent à un collègue?

Devriez-vous prêtez de l'argent à un collègue? Il faut considérer plusieurs facteurs, mais l'axiome le plus cité est "Ne prêtez pas de l'argent à un ami à moins de s'attendre de ne pas être repayé". Une telle demande peut indiquer un problème personnel plus grave. Si c'est le cas, prêter de l'argent équivaut à faciliter. Est-ce que votre ami a besoin d'autre aide? Considérez ces étapes: 1) Démontrez de l'empathie. 2) Ne jugez pas. Démontrez une attitude défensive va refermer une volonté d'accepter de l'aide. 3) Discutez de votre inquiétude avec votre ami. Utilisez des déclarations avec le "Je": J'aimerais t'aider, mais je ne suis pas en position de prêter. Est-ce qu'on peut parler de ta situation? 4) Ayez une source d'aide/un numéro disponible et offrez-lui. 5) Proposez de l'accompagner à un endroit pour de l'aide. (Notez: si votre ami n'accepte pas votre aide, vous allez augmenter les chances qu'il vous demande à l'avenir, en utilisant cette stratégie de soutien.

Dangers cachés de stress pour les travailleurs à distance

Si vous êtes en télétravail, allez chercher de l'aide avant de commencer à vous "adapter" de manière malsaine aux déclencheurs potentiels de stress dans votre situation. Ne laissez pas les frustrations traîner. La recherche démontre que les télétravailleurs peuvent faire face à plusieurs défis uniques, comme la solitude, l'incapacité de traiter le stress avec ses pairs, l'irritabilité des interruptions à la maison, les problèmes de technologie à résoudre soi-même, s'inquiéter de compléter les tâches correctement, la rancoeur de ne pas pouvoir se "débrancher" du travail vers le non-travail, se sentir frustré à ne pas pouvoir relaxer à cause de travail non fini qui attend à seulement quelques pas et les conflits parentaux remplis de culpabilité de ne pas pouvoir combler les besoins de l'enfant.

Source: www.academia.edu [Recherchez "psychological, teleworking"]

Communiquez avec nous.

Ennui et pandémie

L'ennui est peut-être l'expérience la moins discutée de la pandémie COVID-19. La réponse internationale a affectée où nous allons et ce qu'on peut faire, avec qui on peut être ou même donner un câlin. Les restaurants sont fermés ou austères et presque vides et les cinémas continuent de fermer tous les jours. L'ennui est normal, mais l'ennui lié à la pandémie est un peu différent. La recherche démontre que ceci peut amener des séquelles sur la santé, comme cela est arrivé lors de la grippe espagnole de 1918. Cela peut se manifester en problèmes de comportement, en rechute de conditions de santé, rempirer les désordres de comportement compulsif, en pensée négative, en dépression et même en suicide. (Les taux de suicide avaient augmentés durant la grippe espagnole de 1918).

Source (1): www.news.columbia.edu [recherchez "why being bored"];
Source (2): www.academic.oup.com [recherchez"covid suicide"]

Mois national des aidants

Le mois de novembre est le Mois national des aidants. C'est le temps de reconnaitre, de soutenir et d'autonomiser les aidants familiaux. Une des sources les plus complètes pour de l'aide est le site www.caregiver.org, le site web du Family Caregiver Alliance. C'est un service en ligne qui fournit de l'information de qualité, de soutien et de ressources pour les aidants familiaux d'adultes avec des problèmes physiques chroniques ou avec des conditions cognitives comme l'Alzheimer, un AVC, Parkinson et d'autres maladies. Soixante-huit pourcent des aidants sont des femmes (aarp.org) qui font en moyenne 20 heures par semaine d'aide pour un être cher. Que vous soyez un aidant ou en relation avec un aidant, savez-vous les signes et symptômes de détresse d'un aidant? Ces symptômes peuvent être se sentir dépassé ou toujours inquiet, se sentir fatigué très souvent, dormir trop ou ne pas assez dormir, gagner ou perdre du poids, devenir irrité ou fâché facilement, perdre intérêt dans les activités aimées, se sentir triste, avoir souvent des maux de tête, de la douleur physique ou tout autre problèmes physiques. Ces symptômes peuvent aussi amener au burnout. Les aidants ont besoin d'aide physique avec leurs tâches, leurs décisions, leur préparation de repas, leurs courses, et leurs corvées. Ils ont surtout besoin de soutien émotionnel pour les aider avec le stress de prendre soin d'une personne aînée ou pour un être cher avec des besoins spéciaux. La plupart des gens ne savent pas qu'être aidant est un des emplois les plus difficile et stressant. C'est parce que cela est caractérisé par de hauts niveaux de " tension au travail". La tension au travail comprend avoir de hauts niveaux de stress avec de bas niveaux de contrôle sur combien, comment souvent et quand on aura besoin de l'aidant une prochaine fois.

Source: www.unhealthywork.org/job-strain/definitions-and-formulations-of-job-strain/

L'alcool et les médicaments sous ordonnance ne font pas bon ménage

Prenez-vous des médicaments pour une condition médicale comme l'hypertension, un haut taux de cholestérol, le diabète, les migraines, l'anxiété, l'arthrite, les problèmes de sommeil ou une condition cardiaque? Le Centers for Disease Control est de plus en plus inquiet avec le risque lié à la consommation d'alcool et la prise de médicaments sous ordonnance. Plus les gens vieillissent, plus ils prennent des médicaments, et des milliers de nouveaux médicaments ont des effets secondaires si vous les combinez avec l'alcool, même un peu. Faites attention aux étiquettes d'avertissement à propos de l'alcool. Des centaines de médicaments ne peuvent pas être consommés avec de l'alcool. Plus de 22 médicaments pour l'hypertension peuvent causer des dommages au foie s'ils sont pris avec de l'alcool. Allez voir si le médicament que vous prenez a des effets secondaires si pris avec de l'alcool au site www.niaaa.nih.gov. [Recherchez "harmful interactions pdf"]

Source: www.nih.gov [recherchez "despite risk benzodiazepine use"

Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abréviées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.