

Préserver et améliorer sa santé mentale au travail



Décomposer les tâches en plusieurs petites tâches successives



Faire des pauses régulières, même courtes : s'étirer, marcher, boire un thé, écouter de la musique, téléphoner ou envoyer un texto à un proche...



Éviter le stress inutile :

- apprendre à dire « non »
- classer les tâches et responsabilités en deux catégories : urgentes et non urgentes
- reconnaître nos limites et accepter qu'on ne peut pas tout faire



Demander de l'aide



Envisager des façons de rendre service à nos collègues : l'entraide entraîne l'entraide et contribue à une atmosphère positive au travail

S'entraîner à dire « Je ne sais pas » pour être à l'aise de le faire lorsque la situation le nécessite



Apprendre à mieux gérer les conflits avec nos collègues : discuter un à un avec notre collègue pour trouver ensemble une solution, demander l'avis d'une autre personne qui pourra nous aider à avoir une perception plus réaliste, moins émotive, de la situation, utiliser un "médiateur" neutre au besoin...

Porter davantage attention à nos réussites dans notre travail

