

## Le nouveau stress du retour au travail

Vous a-t-on demandé de reprendre votre travail sur place après avoir travaillé à distance l'année dernière? Vous avez peut-être croisé les doigts en espérant que votre tététravail devienne la nouvelle normalité à l'avenir avec des routines familiales nouvellement établies, pas de trajet, un bureau à domicile qui commençait à être idéal, et un sentiment d'indépendance que vous chérissiez. De nombreux employés sont enthousiastes à l'idée de retourner au travail, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Parlez à votre PAE de la façon de faire face au stress du changement et de la déception, et déception et sur la façon de vous reconnecter pour devenir le plus productif possible et connaître la satisfaction professionnelle que vous souhaitez.



## Déterminer votre déficit d'intelligence émotionnelle

(IE ou QE) est votre capacité à identifier, comprendre et “réguler” ou contrôler les émotions. Cela inclut la capacité à répondre aux états émotionnels de manière utile ou constructive. Le résultat : vous communiquez plus efficacement, faites preuve d'empathie et résolvez les problèmes avec plus de succès. Comme pour le QI, il est possible de mesurer l'IE, mais le score n'est pas aussi important que de découvrir les domaines dans lesquels vous pouvez vous améliorer pour vous aider personnellement et professionnellement. De nombreux tests sont spécifiques à des emplois tels que le leadership, l'enseignement, les soins, et même la dentisterie! Les questions sont généralement très similaires. Découvrez ces tests en ligne, mais ajoutez “pdf” à votre recherche pour en découvrir un que vous pouvez imprimer. Exemple : “Test d'IE PDF”.

[www.nodc.org/images/stories/2018/Handouts/EI-ASSESSMENT.pdf](http://www.nodc.org/images/stories/2018/Handouts/EI-ASSESSMENT.pdf)



## Développer l'habitude de l'écoute active

“L'écoute active est la pratique consistant à s'engager auprès d'un interlocuteur en utilisant des techniques d'écoute qui maximisent la compréhension. L'objectif est une communication plus complète. L'écoute active est consciente et volontaire. Cette compétence est souvent enseignée dans le cadre de la thérapie de couple, car elle permet de réduire les malentendus, les conflits et les frustrations, augmente l'intimité et aide les gens à résoudre les problèmes plus rapidement. De toute évidence, l'écoute active a une valeur immense sur le lieu de travail. Savez-vous comment écouter activement? Pour pratiquer l'écoute active, décidez d'être neutre et de ne pas porter de jugement lorsque l'orateur commence. Ne l'interrompez pas. Réfléchissez périodiquement sur votre compréhension. Ne “comblez pas le silence” lorsque l'orateur fait une pause. Utilisez des comportements non verbaux pour montrer que vous êtes à l'écoute et engagé. Enfin, demandez des précisions si nécessaire, et résumez ce que vous avez entendu.



## L'exercice peut-il prévenir le pire de la maladie COVID-19?

Voici une autre raison de faire de l'exercice : survivre au COVID-19 ou à une maladie similaire à l'avenir. Une étude portant sur près de 50,000 personnes hospitalisées pour le COVID-19 a examiné ceux qui étaient régulièrement actifs physiquement, en particulier en ce qui concerne les 150 minutes par semaine officiellement recommandées. Les patients qui n'étaient pas systématiquement actifs présentaient un risque plus élevé d'hospitalisation et de décès. Une activité physique régulière réduit le risque d'inflammation systémique. C'est cette inflammation qui rend les poumons plus vulnérables aux dommages causés par le COVID-19. L'exercice améliore également la santé cardiaque, la capacité pulmonaire et la résistance de la paroi thoracique! Résultat : réduction de risque du pire résultat.



Source: [www.bjism.bmj.com](http://www.bjism.bmj.com) [recherchez : physical inactivity covid].

## L'égalité sur le lieu de travail : quel est votre rôle?

L'équité en milieu de travail signifie avoir un lieu de travail où chacun se sent valorisé, traité équitablement et est encouragé à contribuer et à rechercher le bonheur dans son travail. L'équité sur le lieu de travail est un objectif qui requiert la participation de tous pour que l'opportunité pour tous devienne une réalité. Quel est votre rôle ? Voici cinq façons pour vous, en tant que collègue, de contribuer à l'équité sur votre lieu de travail. 1) Valorisez la diversité. Les lieux de travail diversifiés améliorent les entreprises et les aident à être concurrentielles dans un monde du travail de plus en plus diversifié qui attend et récompense l'équité en milieu de travail. Considérez la diversité comme un atout pour toute organisation. 2) Valorisez l'inclusion. L'inclusion signifie que les différences entre les employés ne sont pas une cause de discrimination. Les gens se sentent également accueillis et valorisés pour leurs contributions. 3) "Intervenez". Lorsque vous êtes témoin que les valeurs d'inclusion, l'égalité, le respect ou l'égalité des chances sont négligées ou écartées, soyez celui qui dit : "Pouvons-nous parler de \_\_\_ dans cette situation?" 4) Ne fermez pas les yeux et ne rejetez pas les insultes ou la discrimination involontaire (indirecte) des autres. Les personnes victimes de discrimination balaièrent souvent du revers de la main ou mettent de côté ces micro-agressions. 5) Connaissez vos préjugés et surveillez votre langage. Tout le monde a des préjugés, mais réfléchissez à la façon dont ces préjugés se manifestent dans des conversations privées avec des amis proches, et à la façon dont ils peuvent émerger sur le lieu de travail et dans la communauté en général. L'équité sur le lieu de travail est une valeur et un domaine d'étude en pleine évolution pour les employeurs et les organisations du travail. De nombreux employés pensent à tort que la responsabilité de l'équité incombe uniquement à la direction et aux politiques de l'entreprise. Mais en fin de compte, c'est le niveau d'interaction entre employés qui détermine si l'objectif est atteint. Il s'agit là de l'argument commercial en faveur de la compréhension et de la promotion de l'équité en milieu de travail. Défi de sensibilisation : examinez cette ressource et discutez-en avec votre groupe de travail.

[www.sph.umn.edu](http://www.sph.umn.edu) [recherchez "exemples de micro-agression"].

## Les applications d'aide aux aidants facilitent les choses

Le rôle d'un aidant ne se limite pas à faire les courses et à tenir compagnie. C'est un flux constant de problèmes, de préoccupations, d'interruptions et de crises liés aux médicaments, aux chirurgies, à la réadaptation, les rendez-vous et des dizaines de problèmes de soins personnels. Cela peut équivaloir à un deuxième emploi épuisant. Si vous êtes un aide-soignant, découvrez des applications qui peuvent vous aider à réduire le stress lié à la gestion de tout cela. Commencez par jeter un coup d'oeil à six applications de ce type sur [www.caring.com/caregivers/caregiver-support](http://www.caring.com/caregivers/caregiver-support). Vous trouverez d'autres applications pour les aidants en recherchant sur Google "liste de toutes les applications de soins".

