

Comptez les bienfaits de l'exercice

Le simple fait de savoir que l'exercice est bon pour la santé n'a jamais incité personne à se lever du canapé. Mais le fait de mieux comprendre les véritables avantages de l'exercice physique pourrait bien le faire. Demandez à votre médecin l'autorisation de faire de l'exercice, mais voyez si ces nombreuses raisons ne suscitent pas plus d'enthousiasme. L'exercice peut 1) vous rendre plus heureux en général et améliorer rapidement votre humeur; 2) vous aider à perdre du poids; 3) augmenter votre niveau d'énergie et aider à éliminer cette sensation de paresse; 4) réduire votre risque de maladie chronique (diabète, maladie cardiaque, cancer et hypertension) et aider à soulager les symptômes, comme la douleur; 5) retarder l'apparition de la peau vieillissante sur votre corps; 6) améliorer la santé de votre cerveau, y compris la mémoire; et 7) améliorer votre sommeil et votre vie sexuelle.



Renforcer la résilience par la prise de conscience

La résilience est la capacité de se remettre rapidement d'une maladie, d'un changement ou d'un événement défavorable. La résilience est un outil ou une ressource que vous pouvez utiliser et renforcer. Considérez ces quelques tactiques qui aident à développer la résilience: 1) Établissez des relations avec les personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien et qui sont fiables dans leur capacité à offrir acceptation, patience et empathie. 2) Pratiquez tous les jours un dialogue positif avec vous-même en atteignant de petits objectifs et vous féliciter. Conseil: Identifiez ce que vous avez remis à plus tard et commencez par là. 3) Développez des réflexes pour repérer les leçons à tirer des erreurs, des dérapages et des frustrations quotidiennes, et étouffez l'autocritique dans l'œuf. 4) Maintenir un état d'esprit tourné vers l'avenir, en planifiant des objectifs/activités/tâches agréables pour les jours ou les semaines à venir. Chacune de ces tactiques contribue à renforcer la résilience sur laquelle vous pouvez compter lorsque les choses se compliquent.



Aider les enfants à gérer leur stress

Les enfants ressentent des états de tension émotionnelle et physique tout comme les adultes, mais on leur enseigne rarement des techniques de gestion du stress pour l'avenir. Pourquoi attendre? Les enfants sont capables d'apprendre, et des techniques d'adaptation simples enseignées dès le départ peuvent devenir des outils de gestion du stress pour toute la vie. Les études montrent que le niveau de stress est plus élevé chez les enfants d'aujourd'hui que par le passé, en raison de la pression exercée sur eux pour qu'ils accomplissent des tâches, rivalisent et suivent le rythme. Les techniques de gestion du stress faciles à enseigner à un jeune comprennent les exercices de respiration, la méditation et la relaxation progressive. Ces techniques pourraient-elles jouer un rôle dans la prévention de maladies telles que les troubles alimentaires ou la toxicomanie? Conseil: Modélisez ces stratégies et profitez-en pour vous-même, et vous aurez un impact encore plus grand lorsque vous les enseignerez aux autres.

Apprenez-en plus au <https://parenting.firstcry.com/articles/stress-in-children/>.

Passez plus de temps à réfléchir

Regardez vous automatiquement votre cellulaire à la moindre accalmie ? Des chercheurs ont découvert que les gens aiment être plongés dans leurs pensées plutôt que dans la technologie lors d'une expérience de recherche qui leur demandait de faire le choix de ne pas décrocher leur appareil. La conscience de soi est la clé pour surmonter le réflexe de décrocher le téléphone. L'avantage de passer du temps avec vos propres pensées est que vous résoudrez bientôt plus de problèmes, améliorerez les parties créatives de votre esprit et prendrez plus de décisions qui vous mèneront plus rapidement à la vie que vous souhaitez.

Source: <https://www.apa.org/news/press/releases/2022/07/thoughts-mind-wander>



Votre rôle dans l'amélioration de la communication sur le lieu de travail

Des études démontrent qu'une communication forte sur le lieu de travail entraîne une augmentation de la productivité et du moral, car les employés ressentent un environnement de travail plus honnête, plus fiable et plus confiant. Cela conduit à un plus grand engagement des employés, avec tous les avantages que cela comporte. Tout le monde souhaite une meilleure communication au travail, mais il est essentiel de repérer les obstacles à la communication et d'intervenir. La plupart des entreprises rencontrent périodiquement des problèmes de communication interne, souvent de manière similaire. En les connaissant, vous pouvez agir pour intervenir et éviter de faire partie du problème. C'est ainsi que vous jouez un rôle essentiel dans la promotion d'un lieu de travail sain et productif. Voici quelques-uns des problèmes de communication les plus courants sur le lieu de travail: 1) Lenteur de la circulation de l'information. Solution: Ne retenez pas l'information ou ne retardez pas sa diffusion pour garder le contrôle ou démontrer votre autorité. 2) Ne pas réfléchir avant de communiquer. Solution: Sachez quels sont vos objectifs de communication afin de communiquer complètement. 3) La peur de la rétroaction. Solution: Demandez-le. Mieux vaut un ego meurtri que d'être sur la mauvaise voie. 4) Ne pas prendre la parole. Solution: Prêtez attention à ce sentiment qui vous ronge et qui vous incite à dire quelque chose. 5) Se taire. Solution: Soyez proactif et tenez les autres au courant. N'attendez pas que les autres vous demandent "Comment va le projet?". 6) S'asseoir sur les mauvaises nouvelles. Solution: Si les autres doivent savoir, alors ils doivent savoir. Comme pour le point 6, soyez proactif. Les retards ont tendance à augmenter la valeur de choc des mauvaises nouvelles, qui se nourrissent d'elles-mêmes, ce qui rend la situation encore plus difficile lorsqu'elles sont finalement partagées.

Soulager le stress des aidants

Soixante-huit pour cent des aidants sont des femmes (aarp.org) qui passent en moyenne 20 heures par semaine à s'occuper d'un être cher. La plupart des gens ne savent pas que le métier d'aidant est l'un des plus difficiles et des plus stressants? Vous avez besoin d'une aide physique pour les tâches, les décisions, la préparation des repas, les courses et les corvées. Un soutien émotionnel est nécessaire pour vous aider à gérer le stress lié à la prise en charge d'un membre âgé de la famille ou d'un autre proche ayant des besoins particuliers. Si vous êtes confronté au stress de l'aidant, contactez le PAESF dès aujourd'hui pour une consultation sur les soins aux enfants ou aux personnes âgées, et laissez les professionnels vous aider à alléger votre fardeau. Les consultations comprennent des renseignements sur les garderies, les services de garde d'enfants, les soins aux enfants ayant des besoins spéciaux, les services de soutien à domicile, les besoins en matière de soins aux personnes âgées, les soins de longue durée et les logements pour personnes âgées, les programmes de jour, les services de santé et les programmes sociaux et éducatifs.

