

Solutions

Volume 6, 2025



Bien travailler sous pression

De nombreux emplois exigent la capacité de bien travailler sous pression, mais peu offrent une formation à cet effet. La plupart des employés apprennent par eux-mêmes, ce qui peut conduire à de mauvaises habitudes, à un stress chronique, à un épuisement professionnel, voire à une démission. Si votre travail est soumis à une forte pression, consultez ces conseils pour terminer votre journée avec plus d'énergie et moins de stress :

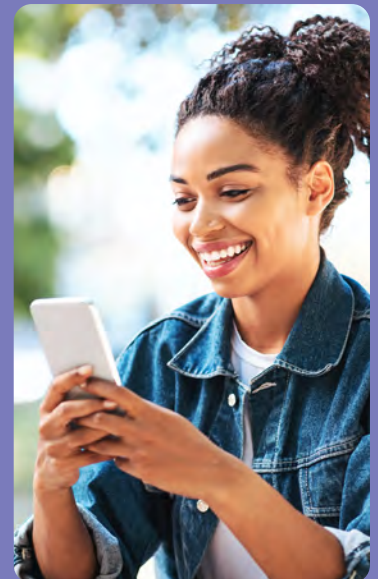
- 1) « Je m'en occupe! » : l'attitude est primordiale, même si vous devez faire semblant jusqu'à ce que vous réussissiez. En considérant la pression comme quelque chose à gérer plutôt qu'à craindre, vous vous sentirez plus en contrôle, plus résilient et plus positif.
- 2) Faites des micro-pauses : fixez-vous des intervalles réguliers pour faire une pause et vous détacher de vos tâches, même si ce n'est que pour quelques minutes. Hydratez-vous et bougez. Un petit tour dans les escaliers peut stimuler la concentration et l'énergie.
- 3) Une tâche à la fois : ne vous laissez pas submerger par votre liste de tâches. Concentrez-vous sur une seule chose et, en cas de montée du stress, faites une pause, respirez et reprenez du recul.
- 4) Cherchez du soutien : parlez-en. Le PAE est là pour vous aider à gérer le stress, à vous recentrer et à faire face à la situation.
- 5) Utilisez des récompenses : surmontez les journées difficiles en anticipant quelque chose à la ligne d'arrivée.

Un printemps en forme avec LIFT Session

Avec des journées plus longues et un temps plus chaud, il n'y a pas de meilleur moment pour se concentrer sur son bien-être. Que vous cherchiez à stimuler votre énergie, à améliorer votre humeur ou simplement à vous sentir mieux, LIFT Session est là pour soutenir vos objectifs, où que vous soyez.

LIFT Session est une plate-forme de santé numérique qui propose un accompagnement personnalisé en matière de remise en forme et de bien-être mental. Des séances d'entraînement pour débutants aux étirements et à la pleine conscience, elle est conçue pour s'adapter à votre emploi du temps.

Pas besoin de salle de sport, juste un peu de motivation et de soleil. Ce printemps, faites un pas vers une meilleure santé. Contactez les PAESF pour en savoir plus et voir comment de petits changements peuvent mener à de grands résultats.





L'entraînement musculaire est important avec l'âge

Avec l'âge, la musculation devient tout aussi importante que le cardio, surtout pour prévenir les blessures. Le maintien de la masse musculaire peut améliorer l'équilibre, soutenir le métabolisme et accroître la mobilité.

Sans un entraînement musculaire régulier, les muscles s'affaiblissent naturellement et sont davantage exposés aux blessures, même lors d'activités quotidiennes telles que se pencher, porter ou tirer. Avec l'atrophie musculaire, des blessures peuvent survenir même si vous utilisez une technique appropriée.

L'entraînement musculaire permet de contrer ce déclin. Il renforce également la densité osseuse, réduit le risque de chutes et peut aider à gérer l'arthrite ou le diabète. Si vous êtes novice en la matière ou si vous avez des problèmes de santé, parlez-en à votre médecin avant de commencer. En développant votre force maintenant, vous protégez votre mobilité et votre indépendance futures.

Montrez que vous êtes un employé autonome

Si vous avez la réputation de prendre des initiatives, d'anticiper les besoins et de résoudre les problèmes, vous êtes peut-être déjà considéré comme un employé autonome : quelqu'un en qui les gestionnaires ont confiance et qu'ils apprécient.

Vous voulez renforcer cette réputation? Essayez les stratégies suivantes :

- 1) Au lieu de demander « Que dois-je faire? », proposez des suggestions et des options à discuter.
- 2) Soyez proactif. N'attendez pas qu'on vous parle des problèmes; repérez-les rapidement et proposez des solutions.
- 3) N'attendez pas qu'on vous demande « Comment ça va? ». Au contraire, partagez les mises à jour et les résultats une fois la tâche accomplie.

Ces petites habitudes contribuent à montrer que vous êtes fiable, attentionné et capable, sans supervision constante.

