21 OCTOBRE

GÉRER LA CHARGE ÉMOTIONNELLE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

La charge émotionnelle désigne l'effort nécessaire pour gérer ses propres sentiments et ceux des autres. Il est important de prendre conscience de ces facteurs de stress émotionnel afin de mener une vie plus équilibrée.



Mettre des mots sur vos émotions

Lorsque vous vous sentez submergé, exprimez à voix haute l'émotion précise que vous ressentez. Le fait de nommer ses émotions permet de les rationaliser et d'en atténuer l'intensité.

Exercice de réflexion

Réglez un minuteur sur 3 minutes et notez sans interruption toutes les émotions que vous ressentez, vos inquiétudes et/ou les idées qui vous viennent à l'esprit, sans rien modifier ni porter de jugement.

Choisissez comment vous allez

Gérer votre charge emotionnelle

Fixer des limites

À la fin de la journée, réservez-vous délibérément un moment qui vous est entièrement dédié. Profitez-en pour mettre de l'ordre dans vos pensées et vous libérer du poids émotionnel accumulé tout au long de la journée.

Relaxation musculaire progressive

de la tête aux pieds, contractez certains groupes musculaires en inspirant, puis relâchez la tension en expirant.

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr

21 OCTOBRE

GÉRER LA CHARGE ÉMOTIONNELLE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Technique d'Arrête :

Arrêtez-vous : interrompez ce que vous êtes en train de faire
TRespirez : concentrez-vous sur une respiration contrôlée et régulière
Observez : prenez conscience de ce que vous ressentez
Passez à l'action : allez de l'avant en agissant de manière plus réfléchie

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Soyez le garant de l'équité et veillez à ce que les tâches et la charge de travail soient réparties équitablement entre les membres de l'équipe

Pour les membres de l'équipe

Profitez de vos pauses. Il est important de faire de petites pauses tout au long de la journée pour rester alerte et efficace.

« Les émotions sont une source d'information essentielle pour l'apprentissage. »

- Joseph Ledoux (neuroscientifique)

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr