Quoi ?

Article pour aider les personnes à concilier leur vie professionnelle et personnelle

Quand ?

Où ?

Qui ?

métronews

Comment ?

5 conseils, poser des limites, être à jour dans les dossiers, être loin de son téléphone pour décompresser, avoir recours au télétravail, changer d’air.

Combien ?

Pourquoi ?

Le stress au travail peut créer de nombreuses maladies et aussi des risques de burn out.

Comment gérer le stress produit par le travail ?

La vie en entreprise peut être source d’épanouissement personnel mais aussi d’inhibition et de stress, c’est pourquoi certaines entreprises cherchent de plus en plus à améliorer les conditions de travail qu’elles proposent à leurs employés mais du point de vue des salariés, que peuvent-ils faire ?

Voici quelques conseils pour éviter d’être sous tension :

Faites une coupure :

Entre la vie de votre travail et votre vie personnelle, ne regardez pas vos mails en pleine nuit malgré que vous possédiez un téléphone dernier cri. Il vaut mieux faire une nuit complète sans penser au boulot et « checker » ses mails le lendemain matin.

Organisez-vous :

Pour éviter une accumulation de fatigue, ayez recours au télétravail, ce-dernier permet d’être efficace et enlève tout stress car vous êtes chez vous dans un cadre que vous connaissez bien.

Pensez à autre chose :

Récemment nous vous parlions des bienfaits du Yoga contre le stress, c’est une pratique que vous pouvez exercer que ce soit chez vous ou au bureau durant un court instant. Pratiquez la course à pied avec d’autres collègues pendant la pause. Parlez à votre DRH, de challenges qui peuvent améliorer la cohésion d’équipe par exemple. Venez à nos instants breaks, pour un moment de décompression garanti.