

Maintenir le moral dans le lieu de travail hybride

Les lieux de travail hybrides, c'est-à-dire ceux où travaillent des personnes sur place et à distance, ont connu une croissance spectaculaire à l'ère du COVID-19. Ils peuvent être avantageux pour les employés et les employeurs, mais il faut faire attention et éviter le "préjugé du travailleur distant". Il s'agit de la tendance à considérer les collègues éloignés comme intrinsèquement moins valables. Cette forme de classisme au travail fondée sur la perception du niveau de contribution ou d'importance peut entraîner des problèmes de moral et une baisse de productivité si une concurrence malsaine pour les ressources, les avantages, les récompenses et les informations font partie d'une culture du "nous contre eux". Pour éviter de tomber dans les préjugés des travailleurs à distance, 1) évitez de participer à des commérages partiels sur les performances de vos collègues éloignés, 2) partagez les informations et les opportunités avec les travailleurs à distance afin d'élever et de valoriser une main d'œuvre inclusive, et 3) rencontrez les travailleurs à distance, fréquemment ou chaque fois que cela est possible, afin de voir la "vraie personne". Cette confrontation avec la réalité vous aidera à éviter qu'un mur ne se dresse entre vous et vos collègues.



Éviter la "procrastination en toute connaissance de cause"

Avez-vous commencé à réaliser votre ou vos objectifs pour 2022? Ou êtes-vous en train de remettre à plus tard avec les meilleures intentions du monde? La procrastination a de nombreux cousins. Ils conduisent tous à une perte de motivation. Attendre le bon moment pour commencer, pour se préparer, pour attendre la fin des vacances ou essayer de tout mettre en ordre et juste ce qu'il faut - cette procrastination "avec conscience" nécessite sa propre intervention. Si vous attendez le "bon moment", il est arrivé! Passez à l'action dès aujourd'hui.



Obtenir de l'aide en cas de stress financier après les fêtes

Vous saviez que les factures des dépenses des fêtes finiraient par arriver, et elles sont maintenant là. Une famille sur cinq s'endette pendant les fêtes, mais votre dette s'est-elle accrue au fil des ans en raison de votre incapacité de les maîtriser? Envisagez de faire appel à une agence de conseil en crédit à la consommation pour obtenir de l'aide. Attendez! Suspendez toutes idées préconçues sur les agences de conseil en crédit à la consommation. Ils ne vous gronderont pas, ne feront pas d'histoires, et ne vous diront seulement des choses que vous savez déjà. Ils ont des conseils, des ressources, des connaissances, des relations avec les créanciers, de la crédibilité pour vous aider à communiquer avec les débiteurs, des outils de conseil, d'éducation et de budgétisation qui vont vous enthousiasmer à nouveau pour l'avenir et vous apporteront le soulagement dont vous n'avez fait que rêver jusqu'à présent. Vous pouvez également appeler votre gestionnaire PAE pour avoir accès à des consultations financières et à un soutien.

Votre équipe est-elle trop “solidaire”?

Les équipes en milieu de travail sont périodiquement confrontées à des problèmes qui nuisent à leur performance. Le manque de leadership, les conflits non résolus et, bien sûr, les difficultés de communication font partie de la croissance d'une équipe. Mais qu'en est-il de l'absence de désaccords, de débats d'idées ou de discussions constructives qui peuvent mener à de meilleures solutions? L'incapacité à se remettre en question est appelée “pensée de groupe”. Ce terme fait référence au livre d'Orson Wells, “1984”. La pensée de groupe rend l'harmonie de l'équipe plus importante que le travail productif et considère la coopération comme la valeur ultime. Les solutions passent alors au second plan. Pour être un groupe producteur de solutions, il faut valoriser la créativité, le caractère unique et la pensée indépendante des membres de votre groupe.



Le “ghosting” au travail (abandon de la communication)

Vous avez peut-être déjà entendu parler du “ghosting” (fantômisé cela signifie que quelqu'un a complètement cessé de communiquer avec vous sans cause ni raison apparente. Vous pouvez téléphoner, envoyer un courriel ou un texto, mais si vous ne recevez aucune réponse vous avez été “fantômisé”. Le ghosting a été associé à la scène des applications de rencontre, mais ce comportement s'est visiblement glissé dans le lieu de travail. Essentiellement, le ghosting consiste à abandonner la communication pour éviter les conflits, les responsabilités ou les comptes à rendre. Ce qui alimente le ghosting est l'utilisation du déni pour faire face à l'anxiété ou à la prise de conscience que vous devriez faire autre chose pour affronter le conflit de manière plus constructive. La mauvaise communication en milieu de travail est de loin la plainte n°1, alors ghosting est l'ultime outil de mauvaise communication. Évitez le ghosting en reconnaissant qu'il s'agit d'une stratégie d'adaptation qui a de graves conséquences sur votre réputation. Il n'y a pas de meilleure façon de se souvenir de quelqu'un pour de mauvaises raisons que de le faire disparaître.

Quand l'inquiétude vous réveille

L'anxiété et le stress sont des choses différentes, mais les gens sont souvent confus quant à leur signification. Les deux peuvent contribuer à l'éveil nocturne, aux sueurs nocturnes, à la nervosité et à la somnolence pendant la journée. Ils peuvent également affecter la partie du cerveau responsable de notre réaction de combat ou de fuite. Alors que des exemples de stress peuvent être comme conduire sous la pluie pour se rendre au travail, d'arriver en retard à une présentation et d'oublier une clé USB dont vous avez besoin pour la présentation, l'anxiété est un véritable trouble de la santé mentale qui alimente la nervosité, l'inquiétude et l'appréhension. Faites-vous partie des 40 millions de personnes qui souffrent d'anxiété, ou est-ce le stress qui en est la cause? Parlez-en à un professionnel de la santé, de la santé mentale ou à l'aide aux employés pour découvrir la bonne intervention et pour obtenir un soulagement.

