



ASTUCES POUR SE DÉTENDRE AU TRAVAIL

Voici notre top 10 des astuces pour libérer un peu de tension. Imprimez la liste qui suit et gardez-la à portée de main. Lorsque vous sentez la tension monter, souvenez-vous qu'il existe plusieurs façons de rendre les choses un peu plus gérables et de contenir votre stress.

1 


METTEZ DE LA MUSIQUE

Placez vos écouteurs sur vos oreilles et lancez une musique douce pour réduire votre anxiété.

2 


RESPIREZ PAR LE NEZ

Prenez de grandes respirations par le nez; l'apport additionnel d'oxygène réduira la tension et vous détendra.

3 


DEMANDEZ DE L'AIDE

Vous êtes dépassé(e) ou stressé(e)? Vous avez besoin d'aide? Discutez-en avec vos collègues ou votre gestionnaire pour trouver des solutions efficaces.

4 

MÉDITEZ

Quelques minutes de pause et de pleine conscience peuvent faire des miracles dans les journées stressantes (consultez notre série sur la méditation pleine conscience!).

5 


ÉLOIGNEZ-VOUS DE VOTRE ÉCRAN

Parfois, changer de décor suffit à mettre les choses en perspective.

6 

DRESSEZ UNE LISTE DES CHOSES À FAIRE

Placez vos tâches en ordre de priorité et rayez-les au fur et à mesure que vous les réalisez. Vous trouverez de la motivation en voyant les progrès accomplis.

7 


RIEZ

Regardez une courte vidéo, envoyez un message à un(e) ami(e) ou parlez à un(e) collègue. Parfois, un sourire et un petit rire peuvent vous faire changer d'humeur et vous permettre de retrouver la concentration nécessaire pour faire votre travail.

8 

REVAMPEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Ajoutez un beau cadre, organisez vos tiroirs ou procédez à un grand ménage. Un espace propre et apaisant vous permettra de vous concentrer sur vos tâches.

9 

SORTEZ FAIRE UNE PROMENADE

Aller à l'extérieur vous aérera l'esprit et stimulera la production d'endorphines (ces substances chimiques que votre cerveau produit spécialement pour réduire votre stress!).

10 

CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUI EST POSITIF

Conservez un registre des bonnes choses qui vous arrivent : un projet réussi, quelques paroles de gentillesse, etc. Ces petites choses peuvent vous remonter le moral et vous aider à éloigner la négativité.