Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des conseils pour survivre à votre charge de travail

Que vous soyez de retour de vacances ou qu'un membre ait quitté votre équipe, si vous savez comment gérer une charge de travail accrue, vous serez moins stressé et plus heureux au bureau. Lisez ces stratégies pour savoir comment survivre à votre charge de travail et tentez de les mettre en place dès aujourd'hui :

Faire appel au travail d'équipe. Vous avez besoin d'aide pratique? Demandez la collaboration d'un collègue, déléguez certaines tâches à d'autres ou demandez à votre superviseur de réévaluer vos responsabilités. N'oubliez pas de remercier ceux qui font l'effort de vous aider.

Apprendre à gérer le stress. Si vous ne semblez jamais rattraper le retard que vous avez pris au travail, essayez d'organiser votre horaire différemment. Fractionnez vos tâches en éléments plus petits ou accomplissez les tâches les plus difficiles en premier. Fixez-vous des limites et prévoyez du temps pour vous-même et votre famille afin de gérer le stress.

S'accorder une pause. Être assis à votre poste de travail peut drainer toute votre énergie. Allez dehors une ou deux fois par jour, dînez au parc ou allez marcher avec une collègue pour vous éclaircir les idées.

Déterminer le nombre d'heures de travail nécessaires et ne pas le dépasser. Résistez à l'envie de prolonger votre journée de travail, que ce soit en demeurant à votre bureau ou en apportant du travail à la maison.

Prendre le temps d'apprécier les avantages que votre emploi vous offre. Votre patron fait preuve de souplesse et vous apporte son soutien, de nombreux espaces de stationnement sont disponibles devant votre édifice et la cafétéria offre des repas santé abordables qui sont en plus délicieux. Vous améliorerez votre productivité et votre humeur si vous tenez compte des aspects positifs.

Oublier l'effervescence de la journée et vous concentrer sur l'avenir. Élaborez un plan précisant où vous aimeriez être dans cinq ans. Établissez des objectifs précis et mesurables : une mutation latérale, un poste de direction, etc. Puis, faites une liste des étapes que vous devez franchir pour les réaliser.

Adopter une attitude positive à l'égard de votre travail. Dressez la liste des nouvelles compétences que vous avez acquises, des amitiés que vous avez nouées et des objectifs que vous avez atteints.

Décrocher. Certes, certains emplois nous obligent à rester branchés. Par contre, on prend parfois l'habitude de lire ses courriels et d'écouter ses messages vocaux bien après avoir arrêté de travailler. Limitez l'accès aux technologies lorsque vous êtes avec votre famille afin de permettre à chacun de s'exprimer.

Se lever et bouger. Étant donné que les maladies chroniques et les problèmes de santé associés au mode de vie sont en hausse partout dans le monde, faites de votre bien-être une priorité. Trouvez une activité physique amusante et engagez-vous à la pratiquer trois fois par semaine. L'activité physique permet d'améliorer la santé mentale et le système immunitaire, et d'atténuer le stress.

Accepter un autre emploi… le bénévolat! Nombre d'entreprises s'associent à des groupes communautaires ou des organismes de bienfaisance. Redonner, que ce soit seul ou en famille, représente une excellente façon de rencontrer des gens tout en soutenant une cause qui vous est chère.

Demander de l'aide. Si vous éprouvez des difficultés au travail ou à la maison, consultez un professionnel qui vous aidera à établir vos priorités, gérer votre temps et trouver des solutions pratiques.

Faites des choix éclairés pour conserver une bonne santé physique et mentale et ainsi obtenir le meilleur rendement qui soit au travail tout en répondant aux besoins de votre famille. Des petits changements peuvent grandement influer sur votre bien-être en général.
© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.