



La gestion de l'énergie : faire plus avec moins



En ces jours de contraintes économiques, faire plus avec moins est une phrase qui n'est que trop familière dans le milieu du travail. Les experts affirment que les travailleurs ne sont pas aussi productifs qu'ils pourraient l'être. Est-il possible que nous ayons besoin de nouvelles solutions à notre problème de productivité? Contrairement à la croyance populaire, se pousser plus fort et plus longtemps n'est peut-être pas la meilleure façon pour accomplir davantage. En fait, les experts ont présenté des preuves qui pourraient nous inciter à penser autrement. Au lieu de travailler plus fort, ils suggèrent de travailler avec plus d'efficacité.

Comprendre et accepter le fait que nous devons changer notre méthode de travail pourrait bien se révéler la solution incontestable pour faire face à une pression accrue et une charge de travail plus lourde. Un facteur qui peut avoir une influence majeure sur notre méthode de travail réside dans **la gestion de l'énergie**.

Stratégies énergétiques :

- 1. Faites correspondre votre niveau d'énergie avec la tâche.** L'énergie des gens est généralement à son meilleur entre 9 heures et midi. Toutefois, il est surprenant de constater à quel point nombre d'entre nous gaspillons au moins une partie de ce temps à des tâches de moindre importance.
- 2. Abordez chaque projet comme si c'était la première fois.** Beaucoup d'entre nous manquons d'énergie et d'enthousiasme pour notre travail parce que nous occupons le même poste depuis plusieurs années. Pourtant, la plupart des emplois sont répétitifs, même ceux que l'on considère prestigieux. Par exemple, ne vous est-il jamais arrivé de songer au nombre de fois qu'un chanteur professionnel chante la même chanson? Il doit malgré tout conserver le même enthousiasme afin de plaire à son public. Comment y parvient-il? Il imagine tout simplement que chaque représentation est la première.

3. **Refaites le plein d'énergie.** En utilisant les pauses pour refaire le plein d'énergie et comme récompense pour une partie du travail achevé, vous contribuez au maintien d'un bon niveau de productivité et de motivation toute la journée durant.
4. **Un jour à la fois.** Beaucoup d'entre nous nous soumettons à des pressions inutiles et arrivons épuisés du travail parce que nous pensons continuellement à ce que nous avons à faire cette semaine, ce mois-ci ou même, cette année. Une planification et un horaire adéquats peuvent soustraire ces soucis de notre pensée pour les noter à un agenda ou encore à un calendrier mural.
5. **Visualisez que vous travaillez de façon plus efficace.** La visualisation est une technique fréquemment employée par les athlètes afin d'atteindre le succès. En d'autres termes, ils imaginent simplement une performance gagnante. Les psychologues affirment que la visualisation marche parce que le cerveau ne peut pas différencier une expérience réelle d'une expérience imaginaire. Cela signifie qu'en fait, la visualisation agit aux mêmes fins que l'entraînement. De façon similaire, nous pouvons employer la visualisation positive dans le but de modifier notre comportement et notre attitude.

Mais les bienfaits de la gestion de l'énergie font plus qu'améliorer le rendement au travail. Le réel bienfait de la gestion de l'énergie vient de la santé et du bien-être qu'elle nous procure à long terme. Voilà la vraie récompense.

(Source : www.shepellfei.com)

Février :

*Mois du
coeur*

Bonne humeur, bon coeur!

Votre bonne humeur est contagieuse : répandez-là!

Saviez-vous que vous pouvez améliorer votre état de santé simplement par la bonne humeur? Une récente étude démontre d'ailleurs que les personnes ayant une attitude négative voient leur risque de crise cardiaque ou d'angine augmenter de 22% par rapport à celles qui gardent une attitude positive. Le rire, tout aussi bénéfique que l'aérobic, peut être très efficace pour la santé de vos artères. Alors allez-y, souriez! Vous le constaterez, vous contaminerez positivement les personnes dans votre entourage!

Également, plusieurs principes de base sont essentiels pour conserver une bonne santé cardiovasculaire :

- ♥ **Bougez!** Marchez à l'extérieur. Pratiquez votre sport préféré.
- ♥ **Favorisez des aliments sains!** Accordez une place de choix aux fruits et légumes.
- ♥ **Dîtes non à la nicotine!**
- ♥ **Souriez!** Gardez une attitude positive face à la vie. Riez aux éclats.

Prendre soin de son coeur c'est important, car malheureusement les statistiques le confirment : à toutes les sept minutes, une personne succombe à une maladie du coeur ou à un AVC au Canada.

Le coeur, en chiffres	
300	poids moyen d'un coeur normal (en grammes)
100 000	nombre moyen de battements du coeur humain dans une journée
2,5	milliards de battements du coeur humain au cours d'une vie
7200	litres de sang pompés par le coeur dans une journée

Source: (www.ssq.ca)