



Qu'est-ce que la gestion de soi?

Civilité en milieu de travail

Dans un contexte où toutes situations peuvent être génératrices de stress, il est primordial d'avoir une bonne maîtrise de soi

Cela consiste principalement à prendre conscience de ses émotions et de les comprendre. C'est également l'habileté à les contrôler et à s'en servir pour bien gérer les situations.

Quand une situation qui occasionne du stress survient au travail, par exemple un changement non désiré ou une altercation avec un collègue, il est important de prendre du recul face à la situation et d'analyser nos propres réactions.

- Qu'est-ce qui déclenche en moi le stress?
- Comment se nomme l'émotion sous-jacente?
- Est-ce que j'ai le contrôle?
- Est-ce que je peux faire quelque chose pour apaiser mon stress?

Voici quelques idées simples vous permettant d'apaiser votre stress:

- Aller prendre une marche / pause
- Prendre un café / thé
- Respirer profondément
- En parler à une personne de confiance

Chaque individu réagit différemment face à une situation stressante. Avoir une bonne analyse de soi permet de tempérer nos réactions.

Si le stress vous empêche de bien fonctionner au travail, vous pouvez toujours compter sur le programme d'aide aux employés (PAE) du CISSMO au 1-866-863-1486

