

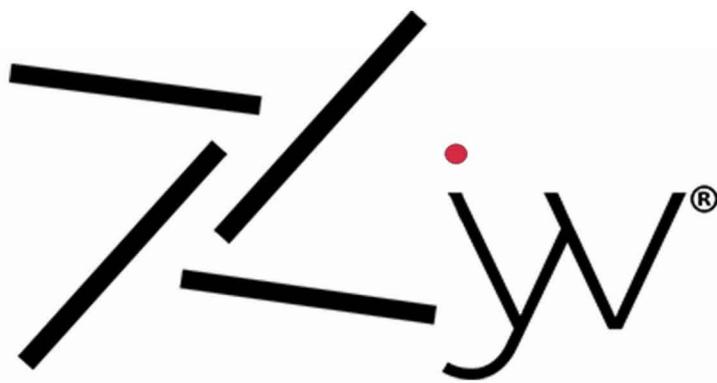
Dans un contexte de mondialisation et de révolution digitale, le rythme des entreprises s'accélère. Gérer ses priorités devient de plus en plus complexe voire impossible.

4

CLÉS POUR LA GESTION DU STRESS EN PÉRIODE DE RUSH

Ziyvafrika Ebook
Édition 2019

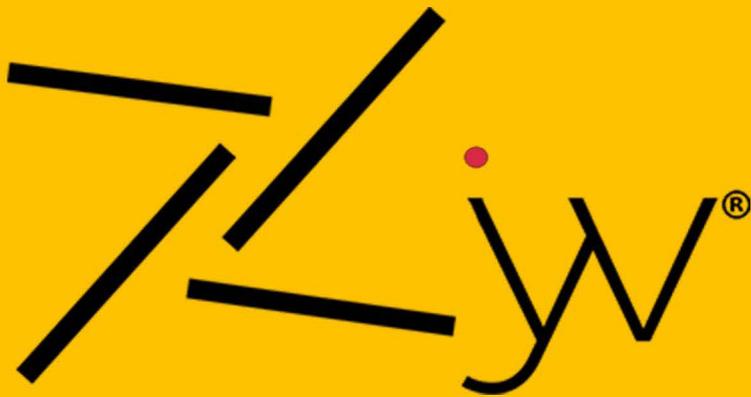




Agence de
communication
& marketing

COMMUNIQUONS |
simplement

Une création de



Agence de
communication
& marketing

Ce fichier PDF vous a été transmis suite à votre
abonnement à Ziyvafricaofficial.

Bonne lecture !

[Distribution et vente interdites]

Comment faire face à la montée de stress qui accompagne les périodes de rush ? Cet article vous propose un plan d'urgence en 4 clés (non exhaustive) accessibles à tous et à utiliser sans aucune modération.



4 CLÉS POUR LA GESTION DU STRESS EN PÉRIODE DE RUSH

Copyright © Pierre-Olivier Grosset, directeur associé chez Oasys Consultant, expert en management du changement et en efficacité personnelle.



MINDSET

ENSEMBLE DE CROYANCES OU UNE FAÇON DE PENSER QUI DÉTERMINE SON COMPORTEMENT, SES PERSPECTIVES ET SON ATTITUDE MENTALE.

1^{ère} clé : notre mindset

Le premier réflexe à acquérir lorsqu'on traverse une période de forte pression est de ne pas sombrer dans le **pessimisme**.

Quelle que soit la situation il est primordial de l'aborder dans un esprit de conquête, la considérer comme un challenge à relever plutôt qu'une difficulté à surmonter. Le sociologue américain Mihaly Csikszentmihalyi, dans son livre "*Vivre*", décrit précisément combien la notion de "*défi*" peut générer en chacun de nous une profonde motivation, nous donnant la force de relativiser les problèmes et de nous engager avec envie dans l'action. Inversement une appréhension anxieuse de l'avenir amplifie le phénomène du stress.

Dans son film *Intolérable cruauté*, Georges Clooney joue un brillant avocat spécialisé dans les divorces de couples riches. Alors qu'une de ses clientes lui décrit une situation inextricable où elle est visiblement en tort sur toute la ligne, il lui répond l'oeil brillant : "C'est un challenge !"





**NOTRE CORPS EST PRECIEUX
CAR IL EST LE VEHICULE
DE NOTRE EVEIL.**

2^{ème} clé : notre corps

Le meilleur allié contre le stress reste incontestablement notre corps. Cela tombe bien nous l'avons toujours avec nous et son usage est totalement gratuit.

En situation de stress vous devez en faire votre priorité absolue. Concrètement une simple marche rapide de 10 à 15 minutes toutes les 2 ou 3 heures peut suffire à le maintenir à l'équilibre. Le principe est de relever la tête de son ordinateur avant que la surcharge mentale ne soit trop importante. Vous descendez dans la rue et vous marchez à un bon rythme en respirant profondément. En quelques minutes vous constaterez que votre esprit agité par les pensées anxiogènes commencera à se détendre jusqu'à se calmer totalement. Vous reviendrez à votre bureau posé et lucide, à même de prendre les bonnes décisions et de faire preuve de créativité.



BRAINSTORMING

UN BRAINSTORMING OU REMUE-MÉNINGES EST UNE TECHNIQUE FORMALISÉE DE RÉOLUTION CRÉATIVE ET COLLECTIVE DE PROBLÈME.

3^{ème} clé : l'intelligence collective

Lorsque nous sommes débordés, nous avons tendance à nous isoler pour faire face à la charge de travail et éviter de nouvelles sollicitations. C'est une erreur à éviter car c'est justement dans ces moments-là qu'il faut solliciter votre entourage et travailler en équipe. Vos collègues n'ont pas nécessairement la même charge que vous et surtout ils découvriront vos problématiques d'un oeil neuf. Ils vous aideront à prendre du recul sur vos sujets et vous apporteront leur expérience et vous réaliserez qu'il n'existe pas de problème insoluble.

Le simple fait de parler de vos difficultés et d'échanger avec des personnes bienveillantes provoque un réel soulagement et suffit parfois à retrouver l'énergie nécessaire pour repartir de l'avant.

BRANDS

VIVRE UN JOUR À LA FOIS, DEMAIN N'A PAS ENCORE ÉTÉ FAIT.

4^{ème} clé : vivre au jour le jour

En période de rush, notre to do list s'allonge dangereusement et, lorsque nous voulons inverser le processus, il est souvent déjà trop tard. C'est alors le moment de sortir vos méthodes de gestion des priorités, prendre le temps d'évaluer avec pertinence dans quel ordre faire les choses et établir une stratégie gagnante. La célèbre matrice d'Eisenhower reste une valeur sûre.

Le principe est simple. Vous listez toutes les actions à réaliser et vous les évaluez une par une selon deux critères de même importance : l'enjeu pour votre entreprise et le délai. Une fois priorisées, vous devez vous concentrer uniquement sur les 2 ou 3 premières tâches, le nombre dépendant du temps réellement disponible dans votre journée.

Le célèbre "carpe diem" prend tout sens dans les moments d'hyperactivité. Il nous invite à nous consacrer au moment présent sans perdre de l'énergie à penser à ce qu'il pourrait arriver demain. Et les neurosciences le confirment, votre cerveau est beaucoup plus performant lorsque vous vous concentrez sur une seule chose à la fois.



Voilà, maintenant c'est à vous de jouer. Plus vous utiliserez ces 4 clés, plus vous aborderez en confiance les périodes de rush. Avec le temps, votre cerveau mémorisera qu'il est possible de se sentir bien dans sa tête et dans son corps, même si la charge de travail est très élevée, et vous prendrez l'habitude de les vivre positivement.

Demandez aussi les 10 conseils pour gérer son stress
infos@ziyvafrica.com

Respirez. Vivez.



CRÉONS LE

CONTACT



@Ziyvafricaofficial



@Ziyvafricaofficial



infos@ziyvafrica.com



(+229) 6076 - 0909

COMMUNIQUONS |
simplement

RCCM : RB/COT/18 A 36270 du 09/03/2018 - IFU : 0201810246042 - Société General
Bénin : 036168521101 55 - Lot 3764, Maison 1845, Fidjrosse, Cotonou, Rép du Bénin

