

communicateurs EFFICACES

Débarrassez-vous de vos soucis

Arrêtez de vous faire du souci et devenez plus productif :

- **Écrivez-les**

Sur papier, ils prendront des proportions plus raisonnables et cesseront de tourner sans arrêt dans votre tête.

- **Agissez !**

Vous ne dépenserez pas plus d'énergie qu'en restant assis à ruminer vos soucis. Et vous vous sentirez beaucoup mieux, car être occupé diminue votre anxiété.

- **Gardez votre anxiété pour des soucis qui en valent la peine**

Ne vous noyez pas dans un verre d'eau ! Ce sont souvent des petites choses qui nous rongent et gaspillent notre énergie. Lorsqu'une tâche trop lourde arrive, nous n'avons plus le tonus pour bien réagir.

- **Posez-vous la question :**

Quels sont les risques pour que vos craintes se réalisent vraiment ?

Laissez-vous rassurer par la "loi de la moyenne". Le pire n'arrive que rarement.

- **Cultivez la sérénité**

Même si des problèmes vous arrivent, acceptez-les. Attaquez positivement le travail afin de changer les choses qui peuvent l'être.

- **Mettez une limite à vos soucis**

Un peu d'anxiété n'est pas une mauvaise chose, mais trop, c'est nuisible. Analysez le problème et décidez de la dose d'anxiété qu'il mérite !

Dès que vous dépassez la mesure, reprenez les choses en main, sinon vous allez être envahi !

- **Laissez le passé de côté**

Tournez-vous résolument vers le futur, et apprenez à être un optimiste raisonnable.

Surmontez les crises

Vous aviez planifié votre journée, organisé votre temps, et voilà que tout va de travers... Et vous vous trouvez comme un bateau ivre sur un océan déchaîné !

Voici quelques conseils pour vous ressaisir et vous aider à repartir du bon pied :

Pratiquez la respiration relaxante

Plus nous sommes sous pression, stressés, moins nous respirons. C'est un cercle vicieux : moins nous nous ré-oxygénons, moins notre cerveau et notre corps sont capables de fournir des efforts.

Faites quelques respirations profondes et calmes.

Relaxés, votre esprit et votre corps fonctionneront mieux.

Accordez-vous une pause

Comptez jusqu'à 10 et ne pensez qu'à cela, pendant quelques secondes. Penser à trop de choses à la fois n'apporte rien de bien.

Allez vous promener, ouvrez la fenêtre et respirez, buvez un café, le temps perdu vous sera rendu au centuple !

Calmez votre esprit en "désordre", en concentrant votre pensée sur une chose à la fois. Ensuite, répondez calmement à la question : "Et maintenant, quel meilleur usage puis-je faire de mon temps ?"

Puis reprenez les choses les unes après les autres.

Inscrivez tous vos problèmes sur papier

Tant qu'ils tournent dans votre tête, il vous est difficile de les examiner froidement. Écrits,

vous les ramenez à leurs dimensions réelles et il vous est plus facile d'y faire face.

Parlez-vous positivement

"Jamais je n'y arriverai",
"Je ne peux pas",
"C'est au-dessus de mes forces."

Voilà quelques-unes des phrases que nous nous tenons lorsque tout va mal. Oubliez ces phrases et préférez-leur des discours d'encouragement :

"Je peux le faire."
"Je vais y aller bout par bout."
"La dernière fois, je l'ai bien fait."
Etc.

Levez le pied

Lorsque l'on roule trop vite, il arrive un moment où l'on ne voit et ne sent plus rien.

Décidez de tout faire plus lentement. **Reprenez votre souffle !** Cela vous évitera des accidents.

Visualisez-vous en train de réussir

Utilisez les techniques des champions olympiques : avant de se lancer dans une compétition, ils se "voient" mentalement réussir ce qu'ils vont avoir à accomplir dans la réalité.

Projetez votre image sur votre écran mental : voyez-vous maîtrisant parfaitement la situation et réglant un problème après l'autre.

Projetez votre image vers le meilleur et non le pire, comme nous aurions naturellement tendance à le faire !

N'oubliez jamais : les situations difficiles ne durent jamais éternellement !

Comment retrouver votre motivation au travail

Passez-vous par une phase où votre travail vous paraît inintéressant, ennuyeux ? Essayez la suggestion suivante pour aborder vos tâches sous un autre éclairage :

Travaillez comme si vous étiez un consultant

Un consultant, lorsqu'il intervient dans une société, doit accomplir un excellent travail pour avoir de bonnes références. Son avenir professionnel en dépend.

BONNE PERFORMANCE =
BONNE RÉFÉRENCE

Imaginez-vous donc consultant plutôt qu'employé et voyez les choses comme eux :

1. N'écoutez pas et ne vous mêlez pas des petites plaintes du quotidien.

2. Voyez, en tous ceux qui travaillent avec vous, vos clients. Vous devez les satisfaire.

3. Apprenez à bien écouter, tout spécialement lorsque l'on vous confie une tâche ou des instructions. Aucun détail ne doit vous échapper pour mener à bien votre travail.

4. Donnez le meilleur service à tous vos clients ! Vos bons résultats vous fourniront le meilleur billet de passage vers de futures missions passionnantes.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Conseils pour soigner votre image de marque à travers vos cartes de visite

– Donnez vos cartes de visite avec parcimonie