

Mesures d'amélioration

Développer ma qualité de vie personnelle

On peut améliorer son organisation, développer ses compétences et faire évoluer ses manières de réagir face aux problèmes quotidiens inévitables dans différents domaines de sa vie personnelle, par exemple:

- Protéger sa vie privée
- Définir ses priorités
- Prendre de la distance
- Résoudre un problème avec méthode
- Développer le réflexe de détente
- Gérer ses pensées, changer ses croyances
- S'offrir un espace de développement personnel et professionnel.

Développer ma qualité de vie professionnelle

Dans le domaine professionnel, il est essentiel de faire régulièrement le point de son vécu.

L'analyse des situations de fatigue et d'épuisement professionnel met en évidence une longue période durant laquelle des problèmes avaient pesé et n'avaient pas été pris en considération ni traités.

Modifier sa vision ou son approche du travail

- Identifier et prioriser ce qui motive le plus
- Changer ses propres exigences par rapport au travail
- Repenser au sens, aux valeurs, au cœur de son métier

Augmenter sa capacité face aux stress inéluctables

- Définir des objectifs réalistes
- Dire non
- Acquérir de nouvelles compétences

Eviter des « stratégies » à risque ... inefficaces dans la durée

- Utiliser des temps / activités « soupapes » sans agir sur la situation à plus long terme
- Se plaindre, en discuter dans des conversations de cafeteria
- Se couper des autres, se replier sur soi

Vous trouverez des conseils plus détaillés sous : <http://www.qualite-de-vie-dans-les-ecoles.ch>"