

Réduisez Votre Stress Au Travail

Qu'il s'agisse de stress dû au travail ou à autre chose, sachez ceci : pour mieux gérer votre stress, vous devez savoir d'où il vient. Faites ce petit exercice : décrivez que vous ressentez stress, essayez de décrire ce qui a déclenché votre stress et notez-le sur un carnet ou dans un document de traitement de texte, par exemple. Vous finirez par cerner les causes de votre stress. Pour vous donner quelques pistes, voici des sources de stress dues au milieu professionnel :

- Trop ou pas assez de choses à faire.
- Ne pas être satisfait de votre rôle dans l'entreprise.
- Mauvais environnement de travail (bruit, isolement, danger, etc.)
- Trop ou pas assez de responsabilités.
- Emploi du temps déséquilibré (pas assez de pause, par exemple).
- Insécurité de l'emploi.
- Salaire insuffisant.
- Conflit avec des clients ou des fournisseurs, le patron ou le personnel, des collègues.
- Subir des discriminations (cause du sexe, de l'origine ou de la religion).
- Trajet en voiture trop long.

Une fois que vous avez identifié la ou les sources de stress, demandez-vous de quelle façon vous allez les éliminer (ou au moins les limiter). Par exemple, si votre trajet en voiture est trop long et que vous avez la possibilité de prendre les transports en commun, faites-le. Même si vous ne gagnez pas de temps, vous ferez autre chose que conduire : Lire pour vous divertir ou améliorer vos connaissances professionnelles et peut-être trouver un travail moins stressant ;-)

Écouter de la musique (vous trouverez gratuitement sur [detendez-vous.info](http://www.detendez-vous.info) de la musique relaxante d'excellente qualité;) Écouter de l'audio (livres lus, podcasts pour vous former) Dormir pour récupérer

About the Author

François Saluden Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité; 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)