

Dix façons de faire face à un excédent de travail

1. Évitez de vous voir comme une victime.
2. Consacrez-vous entièrement à ce que vous faites dans le moment présent.
3. Prenez le temps de faire la liste des tâches qui demandent du temps et déterminer lesquelles ne sont pas essentielles.
4. Laissez aller la pression qui vient de vous-mêmes.
5. Déléguez à quelqu'un qui peut accepter une charge de travail additionnel.
6. Proposez des solutions pour les engorgements et discutez-en avec vos collègues ou collaborateurs.
7. Prenez vos pauses-santé.
8. Lorsque vous quittez le travail, laissez-le vraiment derrière vous.
9. Gardez à l'esprit que la plupart du temps les surcroûts de travail sont cycliques.
10. Si vous ne parvenez pas à changer la situation et que vous vous sentez coincé, rappelez-vous que vous avez choisi ce poste. Rappelez-vous pourquoi.