

5 Conseils Pour Être Heureux au Travail

BIEN ETRE : Démotivation, stress... pour être le plus épanouie possible dans sa vie professionnelle, Metronews vous donne les recommandations à suivre.



Il existe plusieurs astuces pour avoir le sourire aux lèvres au bureau.

1. Cultivez vos talents

Quoi de plus satisfaisant que le travail bien fait ? Management, négociations, organisation, si vous vous savez doué dans un domaine, n'hésitez pas à montrer qu'on peut compter sur vous pour ces tâches. « La base d'un métier épanouie, c'est de savoir repérer ses qualités et ses défauts. À partir de là, on choisit des missions qui permettent de se mettre en avant", souligne Patricia Du Sorbier, co-auteur de "Garder son job ou changer d'air".

2. Affirmez-vous

Peur de dire non, de ne pas être à la hauteur, de rentrer en conflit... Résultat vous vous retrouvez à crouler sous le travail ou à effectuer des tâches ingrates. N'hésitez pas à faire preuve d'initiative ou à prendre plus souvent la parole. "Outre le savoir-faire, il y a également le faire savoir. N'attendez pas que l'on vienne vous chercher pour un poste ou une formation", précise Laurence Breton-Kueny Directrice des ressources humaines du groupe AFNOR. Après tout, l'audace paie plus souvent qu'il ne déçoit.

3. Positivez

Difficile d'afficher le même sourire tous les jours, mais les petites contrariétés ne doivent pas entacher votre moral. Il est bien connu que les personnes les plus grincheuses sont également les plus stressées. Remplacez les "cela ne marchera jamais" par des "pourquoi pas ?". "Il faut savoir prendre les critiques du bon côté. Évitez les ragots et les collègues toxiques et devenez vous-même la source de discussions plus heureuses", affirme Marc Suchet, directeur marketing chez Monster France

4. Apprenez à mieux gérer votre temps

Qui ne s'est jamais senti débordé au travail ? Une situation qui, indéniablement, est source de stress inutile. Pour éviter d'en arriver là, faites une "to do list" chaque matin et appliquez-vous à ne pratiquer qu'une seule tâche à la fois. Enfin, pour être plus efficace, il faut paradoxalement savoir lâcher prise. "Il est primordial de s'octroyer plusieurs pauses dans la journée et le soir, on essaie le moins possible de travailler chez soi", explique Monique Pierson, auteur de "Et si on décidait d'être heureux même au travail ?".

5. Favorisez les rapports humains

Qui dit vit en entreprise dit collectivité. Mais avec l'utilisation machinale des mails et des fax, on en oublie vite les personnes derrière les ordinateurs. Appliquez-vous à nouer des relations à la machine à café ou à la fin d'une réunion. Un croissant, un sourire cela ne prend pas beaucoup de temps mais cela rend l'ambiance de travail tellement plus agréable. Et qui sait, ces personnes à qui vous n'avez jamais véritablement prêté attention jusqu'ici pourraient devenir de véritables amis

Source Métro News Edition de Paris du 12/09/2013

A lire : **Le bonheur au travail ?** Regards croisés de dessinateurs de Presse et d'Experts du Travail, Editions Recherche Midi, en librairie au prix de 17€