

Surmonter la solitude au travail

Il est essentiel de se sentir connecté au travail. La solitude peut avoir un impact sur votre santé et vos activités professionnelles. Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à quelqu'un. Il n'y a pas de honte à demander l'avis d'un professionnel.

Reconnaître les signes de solitude au travail :

- Vous ne vous sentez pas engagé ou motivé dans vos tâches.
- Vous avez l'impression de ne pas être en relation avec vos collègues.
- Vous ne donnez pas le meilleur de vous-même, et cela se voit dans votre travail.
- Vous évitez les contacts sociaux pendant les pauses ou à l'heure du dîner.
- Vous éprouvez une fatigue physique ou mentale en permanence.
- Vous vous renfermez sur vous-même, sans vraiment parler aux autres.

Stratégies de lutte contre la solitude :

- **Reconnaissez-le** : Il est normal de se sentir parfois seul. Reconnaissez-le et prenez des mesures pour vous connecter.
- **Allez à la rencontre de votre équipe** : Prenez un café ou discutez pendant les pauses. Les petites interactions font la différence.
- **Participez aux activités du groupe** : Participer aux activités de l'équipe, pendant ou après le travail.
- **Parlez d'autre chose que de travail** : Partagez vos histoires personnelles et vos centres d'intérêt pour renforcer vos liens.
- **Célébrez les victoires** : Reconnaissez les réussites et les étapes importantes pour rapprocher les membres de l'équipe.

Créez des liens d'amitié sur le chantier :

- **Prenez des initiatives** : Apprenez à connaître les personnes avec lesquelles vous travaillez, que ce soit sur le chantier ou en dehors des heures de travail.
- **Faites preuve de constance** : De solides amitiés se développent au fil du temps. Passez régulièrement du temps ensemble pour tisser ces liens.
- **Faites en sorte que cela compte** : Lorsque vous êtes avec votre équipe, soyez vraiment présent. Engagez la conversation.

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
