

CAUSERIE SST

Ne laissez pas le doute vous faire perdre votre concentration

Pourquoi c'est important

Le doute peut s'installer rapidement, surtout après un moment difficile ou une correction concernant une tâche que vous n'avez jamais effectuée auparavant.

Cela peut ressembler à ceci :

- « Je devrais déjà le savoir. »
- « Je ne veux pas poser une question idiote. »
- « J'ai raté mon coup, donc je ne dois pas être bon dans ce domaine. »

Ce genre de pensée peut rendre plus difficile le fait de demander de l'aide ou de s'exprimer lorsque quelque chose semble anormal.

Comment passer à l'action

- **Faites une pause** : Une pensée sévère n'est pas toujours un fait.
- **Demandez** : Demandez des précisions avant de deviner.
- **Vérifiez** : Demandez un deuxième avis lorsque vous en avez besoin.
- **Repartez du bon pied** : Considérez les commentaires comme de l'information que vous pouvez utiliser.
- **Allez de l'avant** : Parlez-vous comme vous le feriez à un bon coéquipier.

Question de discussion

Qu'est-ce qui vous aide à repartir du bon pied après une erreur, une correction ou un moment difficile au travail?

Où obtenir du soutien confidentiel



Sous le chapeau peut en tout temps vous mettre en contact, vous ou votre famille, avec du soutien gratuit et privé. Parlez à quelqu'un qui sait vous écouter. Sans jugement, en toute confidentialité.

Les fournisseurs du Programme d'aide aux employés varient selon le pays et les régimes d'avantages sociaux individuels. Veuillez consulter les énoncés d'admissibilité correspondant à votre pays sur UnderTheHat.com.

