

## **POSITIVER AU TRAVAIL**

- 1) Pour aller de l'avant, il faut avoir des objectifs professionnels ambitieux, mais réalistes, et comprendre comment on contribue à la réalisation de ceux de l'entreprise.
- 2) Etre intègre, transparent, soit faire ce que l'on dit et dire ce que l'on fait, est toujours récompensé. Etre solidaire renforce également.
- 3) Rester en forme grâce à des exercices physiques réguliers, une bonne nutrition, un sommeil adéquat, etc., permet de mieux résister au stress, à la fatigue et « éclaire » le cerveau.
- 4) Garder l'esprit en éveil et curieux pour mieux comprendre les autres et son environnement, pour saisir toute opportunité.
- 5) Communiquer, savoir écouter, avec disponibilité et un vrai sourire, pour se valoriser.
- 6) Pas la peine de perdre sa vie à la gagner, dans l'équilibre de sa vie il y a certes le travail et sa rémunération, mais aussi la famille, les loisirs et maintes autres occasions de contentement.
- 7) Repenser son organisation du travail (priorités, ordonnancement, documentation, etc.) et soigner son espace de travail (bureau dégagé, ergonomie, lumière, bruit, odeur etc.) pour plus d'efficacité.