AIST 87
Santé au Travail

« Je reconstruis mon A.V.E.N.I.R. »

Favoriser en 6 actions votre retour au travail après la pandémie COVID 19

Accepter
vos craintes

Vous venez de vivre une période de crise sanitaire et de confinement de plusieurs semaines. Cette situation exceptionnelle et singulière a pu réveiller en vous des craintes, des peurs, du stress, une envie de tout contrôler. L'important est de se recentrer sur soi.
Se protéger, c'est aussi accepter de ressentir ces émotions et ne pas les refouler.

Verbaliser
vos émotions

Exprimer avec des mots (à l'écrit ou à l'oral) est un moyen de « donner corps » à ses émotions. Elles ont existé. Verbaliser ses émotions peut se faire auprès d'une personne proche, d'un professionnel de la parole ou parfois simplement avec soi-même…

Etablir
de nouveaux repères

Tirer parti des aptitudes personnelles qui vous auront aidé à faire face à cette pandémie, les employer pour gérer vos émotions et donner de nouveaux repères dans vos liens sociaux.
Tirer parti également des compétences professionnelles développées via le télétravail pour repenser demain dans votre emploi.

Nourrir
votre bienveillance

Garder prudence et bienveillance envers autrui. Eviter de juger ou de faire des raccourcis trop faciles. Ne pas craindre l'autre.
Chacun aura vécu la pandémie à sa manière avec ses propres ressources dont il aura pu disposer.
Eviter d'attendre de l'autre qu'il réagisse comme soi.

Identifier
vos sphères de vie

Investir les sphères personnelles, familiales, sportives, professionnelles, c'est ce que nous faisons quotidiennement. Elles sont toutes en lien les unes avec les autres. Les investir est essentiel, les équilibrer reste l'objectif, les réguler reste protecteur.

Rester
vigilant(e)

Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants ou médicamenteux. Equilibrez votre alimentation. Restez attentif à votre sommeil et vigilant quant à votre santé physique et psychologique.
Ne restez pas seul. La solitude peut être un ennemi.
Si vous vous sentez dépassé par les évènements, parlez-en à des professionnels de la santé. Médecins, psychologues et infirmiers sauront vous écouter.

COVID19
L'AIST87 A VOTRE ECOUTE

Contactez votre médecin du travail
05 55 77 65 63 ou contact@aist87.fr