

DES LEADERS QUI AIDENT LES AIDANTS

Dans votre rôle de superviseur ou de gestionnaire, vous savez comment soutenir votre personnel en temps normal. Mais ce ne sont pas des temps normaux; les risques ont changé, et vous êtes conscient que cela peut avoir un impact sur vous et votre personnel. Vous avez peut-être l'impression de forger un nouveau terrain. Vous devrez peut-être maintenant rester en contact beaucoup plus étroit avec votre personnel pour le tenir au courant des changements, ou pour vous assurer qu'il n'est pas aux prises avec les pressions ou les stress supplémentaires et qu'il est également en mesure de faire son travail essentiel avec les étudiants et les collègues. Voici quelques considérations pour le personnel de soutien :



Des vérifications régulières avec votre équipe sont essentielles. La connexion avec les travailleurs peut aider à normaliser les nombreuses réactions que les travailleurs peuvent afficher en ces temps anormaux. La dé-séance d'information avec le personnel qui perd un être cher ou qui fait face à des situations difficiles devient plus importante en période de stress plus élevé. S'ils ont vécu plusieurs situations de stress élevé dans un court laps de temps, cela devient encore plus critique.

Il peut être utile d'entamer une conversation difficile en reconnaissant tout ce que les travailleurs apportent à leur travail. Partagez ce que vous avez toujours apprécié de leurs contributions et à quel point cela doit être difficile dans ces nouvelles circonstances. Si vous sentez que l'un de vos employés ressent le stress plus intensément ou si vous pensez simplement que quelque chose ne va pas, il est peut-être temps de se connecter avec cette personne d'une manière différente. Pour plus d'idées sur la façon d'aider les collègues en difficulté, visitez cette page Web à partir de [Stratégies en milieu de travail pour la santé mentale](#)



Demandez-leur ce dont ils peuvent avoir besoin, ne faites pas d'hypothèses. Si vous lancez une conversation et qu'il y a une réciprocité de l'ouverture sur les luttes, vous voudrez peut-être partager que ce sont des moments très stressants et que vous voulez mieux comprendre pour soutenir de toutes les manières possibles. Exprimez votre préoccupation d'une manière bienveillante en décrivant ce que vous avez remarqué qui a changé en eux, et votre désir de les aider à rester en bonne santé et en bonne santé pendant qu'ils font leur travail difficile.

Donner accès aux ressources et offrir plus de souplesse dans la mesure du possible.

Votre personnel fait face non seulement aux changements et aux risques potentiels au travail, mais aussi dans sa vie personnelle. Ils peuvent avoir des enfants qui ne sont pas à l'école, ou des conjoints qui travaillent à domicile, ou des parents âgés qui les inquiètent. Fournir autant de soutien que possible pour relever leurs défis. Dirigez-les vers le Site Web pour [Soins pour tous dans l'éducation](#) pour les ressources et l'information et le Soin pour tous dans l'éducation [Équipe de spécialistes du bien-être](#) pour les diriger vers des ressources en santé mentale. On peut les joindre à l'adresse suivante : [1-877-602-1660](tel:1-877-602-1660) (du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h) ou par courriel à info@careforallineducation.com





Les travailleurs peuvent avoir besoin de pauses et de communication plus fréquentes pour réduire leur niveau de stress. Pour des idées sur les activités de pause efficaces pour améliorer la santé mentale, consultez cette page Web par [Stratégies en milieu de travail pour la santé mentale](#) et envisagez de vous inscrire à leurs e-mails hebdomadaires

« Take Your Break ». Communiquez régulièrement au sujet des changements et envisagez de donner plus de temps aux employés pour absorber ces changements. Vous voudrez peut-être confirmer la communication par écrit. Des vérifications régulières avec votre personnel peuvent être essentielles pour surveiller leur bien-être et pour les aider à faire des activités anti-stress pendant leur journée de travail.

Assurez-vous de prendre soin de vos propres besoins. Communiquez avec vos dirigeants ou un collègue si vous avez besoin de soutien. Ce sont des moments difficiles et nous devons tous être conscients lorsque nous sommes en difficulté et faire quelque chose pour réduire notre stress afin que nous puissions rester en sécurité et en bonne santé.



References:

<https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/newsletter/healthy-break-activities>

<https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/employee-resources/helping-troubled-coworkers>