Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Composer avec un patron stressant

Vous avez du mal à communiquer avec votre gestionnaire – il n'est peut-être pas accessible, imprévisible, semble trop occupé pour vous écouter, est difficile à aborder, ou vous avez l'impression qu'il vous mène la vie dure. Comment pouvez-vous lui parler du problème sans vous sentir mal à l'aise?

La bonne nouvelle, c'est que la plupart des gestionnaires ne font pas exprès de vous compliquer la vie et qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour réduire les tensions et établir des relations de travail plus saines.



Compréhension

Comprenez son style de gestion



Empathie

Mettez-vous à sa place



Discussion

Faites-lui part de ce que vous remarquer



Connaisance de soi

Sachez ce dont vous avez besoin pour votre bien-être



Proposer des solutions

Faites-lui savoir ce qui améliorera les choses



Appel à l'aide

Demandez de l'aide

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Composer avec un patron stressant
ssmcv.com/ressources/composer-avec-un-patron-stressant

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.