



FORCES

Compétences au travail

Soyez confiant et prêt pour le poste en affichant les compétences clés que recherchent les employeurs.

Quelles sont les façons de communiquer lorsque nous subissons un stress?

Voici quelques approches à essayer :

- ▶ Parlez avant que le tout ne devienne une crise.
- ▶ Décrivez vos sentiments ou les problèmes et cherchez des solutions.
- ▶ Faites un effort supplémentaire pour écouter et parler avec respect.
- ▶ Attendez que les choses soient plus calmes et d'avoir le temps de parler de la situation.



Gestion du stress

La façon dont vous laissez le stress avoir une incidence sur votre travail, votre vie et vos relations.

Découvrez comment prendre vos compétences en main en améliorant votre aptitude à gérer le stress.

Téléchargez gratuitement le manuel portant sur la gestion du stress sur le site forcescompetencesautravail.ca

