

SAVEZ-VOUS DÉCROCHER EN VACANCES ? VOICI 10 CONSEILS POUR VOUS AIDER!

Les vacances sont une période essentielle pour maintenir un équilibre entre sa vie personnelle et le travail. Pourtant, selon un sondage AP-Ipsos de 2007, environ un employé sur 5 travaille durant ses vacances.

De plus, près de 75% des travailleurs apportent leur cellulaire avec eux durant les vacances et près de 50% consultent leurs courriels même durant les vacances.

Serait-il possible que ces petits gestes qui semblent anodins nuisent au «décrochage» des vacances ?



Près de 50% des gens consultent leurs courriels même en vacances

CE MOIS-CI...

Quelques chiffres p.1

10 conseils p.2

Promotion juillet 08 ! p.3

PRENDRE SES VACANCES

Évidemment, pour décrocher en vacances, il est essentiel... de prendre des vacances !

En effet, selon un sondage de Expedia.ca de mars 2008 :

- 29% des Canadiens ne prennent pas toutes leurs journées de vacances ;
- 33% disent en manquer ;
- 21% se sentent coupables de quitter le travail.

LA TECHNOLOGIE

Un article de La Presse (26 mai 2008) cite M. Jean-Pierre Brun (professeur et directeur de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail à l'Université Laval) à ce sujet :

«Je ne crois pas les gens qui disent qu'ils prennent leurs courriels une fois de temps en temps. Si on prend nos messages, ça veut dire qu'on n'arrête jamais de travailler.»

«...On a le goût d'aller vérifier ses messages. C'est un peu comme un sac de chips ouvert, c'est dur de résister. Il n'y a pas de vraie rupture entre travail et vie privée.»

10 CONSEILS

1. Les vacances ne sont pas une compétition



Ne tentez pas de faire une quantité astronomique d'activités dans un horaire chargé. Laissez-vous du temps pour vous laisser guider par votre inspiration du moment ! Après tout, c'est un luxe que nous n'avons pas souvent.

2. Minimisez le rush des derniers jours... et du retour

Tentez d'éviter les rendez-vous durant votre dernière journée de travail et durant la première à votre retour. Cela vous permettra de finaliser les tâches urgentes. Déplacez des échéances non-urgentes au besoin.

3. Éliminez le souci financier



En déterminant en avance votre budget de vacances, vous saurez exactement quel montant vous avez pour dépenser. Vous n'aurez donc pas de mauvaise surprise lors de l'arrivée de votre carte de crédit après les vacances.

4. Devenez inaccessible

Ne répondez pas continuellement à votre cellulaire de travail et ne prenez pas vos courriels liés au travail. Également, laissez le nom d'une personne à rejoindre au bureau durant votre absence.

5. Faites une liste

À vrai dire, la liste peut être utile pour se dégager de certaines pensées de choses à ne pas oublier. 3 listes importantes seraient : la liste des choses à terminer avant de quitter, la liste des choses à faire au retour (pour ne pas avoir à y penser continuellement) et bien sûr, la liste de choses à amener avec nous en vacances !

6. Faites des activités que vous aimez

Cela semble évident mais ce n'est pas toujours le cas. Planifiez les vacances pour que chaque personne y trouve son compte, tant les enfants que les adultes !

7. Changez de décor



Si vous avez choisi de passer vos vacances à la maison, planifiez tout de même des activités qui permettront un changement de paysage. En vacances, favorisez les activités en nature... avant la tonte du gazon !

8. Profitez-en pour favoriser la vie de famille... et de couple



Planifiez des activités en famille pour vous rapprocher de vos enfants. Et pourquoi ne pas laisser les enfants aux grands-parents une fin de semaine pour planifier une escapade en couple ?

9. Ayez des moments à ne rien faire

Oubliez la performance quelques heures et étendez-vous dehors en n'ayant rien à faire. Rehaussez le moment avec un livre ou avec un petit «drink».

10. Prenez des vacances

Près d'une personne sur 3 ne prend pas l'ensemble de ses journées de vacances. Si vous prenez vos vacances, c'est déjà un bon point pour vous !

CONCLUSION

Si vous êtes en vacances, j'espère que la lecture de cet article aura attendu votre retour... Et sinon, espérant qu'il vous sera utile !



PROMOTION JUILLET 2008*

INSTAUREZ UN PROGRAMME DE SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

ISO-SANTÉ vous offre de vous rencontrer et de développer avec vous un calendrier d'activités de santé mieux-être au travail dans votre entreprise selon vos objectifs.

De plus, demandez votre offre de services en juillet pour un plan annuel et obtenez 10% de rabais.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de juillet 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 janvier 2009.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com