

Charge de travail

Outil destiné au personnel

Ce que je ne peux pas contrôler

- La quantité de travail.
- La complexité de certaines tâches.
- La charge émotionnelle de mon travail.
- Le manque de ressources tel que le manque de personnel.
- Certains échéanciers pour réaliser mes tâches.
- Les interruptions telles que les appels, demandes imprévues, urgences, etc.
- La quantité et la qualité de travail réalisées par les autres.
- Les décisions organisationnelles et gouvernementales.

Je dois lâcher prise



Ce que je peux contrôler

- Nommer mes limites.
- Exprimer comment je me sens.
- Interpeller mon gestionnaire.
- Demander de l'aide en surcharge.
- Prioriser mes tâches.
- M'accorder des moments de non-disponibilités.
- Exprimer mes idées pour trouver des solutions.
- Prendre soin de moi par de saines habitudes de vie, des loisirs, etc.
- Avoir une attitude positive.
- Être précis et réaliste dans mes attentes envers mes collègues.
- M'informer et utiliser les ressources disponibles.
- Déclarer par l'entremise du DAAT-12 les situations en lien avec ma santé psychologique au travail.
- Faire preuve d'entraide et de collaboration.

Je dois me concentrer sur ces aspects



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec