

Et mon emploi?

Au temps du Corona, il y a beaucoup d'insécurité en ce qui concerne l'emploi. On se demande si on aura bientôt encore du travail ou assez de travail. Ce phénomène s'appelle l'insécurité d'emploi qualitative. En plus, on doute qu'on puisse maintenir son salaire, sa fonction, ses perspectives d'avancement, On est confronté à une insécurité d'emploi quantitative. L'insécurité d'emploi est un facteur de stress chronique important à ne pas sous-estimer.

Comment s'accommoder d'insécurité d'emploi?

L'insécurité d'emploi provoque une grande imprévisibilité et un manque de contrôle. Concentrez-vous uniquement sur ce que vous pouvez contrôler et changer. Ceci augmente votre prise et contrôle dont vous avez besoin maintenant.

Attardez-vous sur vos soucis et permettez-vous des émotions. Partagez vos soucis avec vos amis, votre famille, une personne de confiance ou votre conseiller en prévention aspects psychosociaux.

L'insécurité de votre emploi entraîne une perte attendue de contacts sociaux, de structure horaire et de but collectif. Cherchez des alternatives par d'autres contacts sociaux et structurez votre journée.

Investissez dans votre santé physique et mentale en focalisant sur des activités qui vous donnent de l'énergie et qui augmentent votre ressort.

Vous continuez à vous tracasser? Cherchez de la distraction et distrayez votre esprit.

L'impact d'insécurité d'emploi

Si on est confronté à l'insécurité d'emploi, notre santé, notre bien-être psychique et le contentement du travail seront influencés négativement. C'est plus problématique qu'une certitude de perte d'emploi. En plus, l'insécurité d'emploi puisse entraîner un épuisement augmenté, une distance mentale du travail et une perte de contrôle augmentée, les trois caractéristiques principales d'un épuisement professionnel.

Vous êtes confronté vous-même à ces préoccupations d'insécurité d'emploi? Vous en aimeriez parler à quelqu'un? N'hésitez pas alors de nous contacter.

Comment nous contacter?

CLB Prévention Externe
Service Aspects Psychosociaux

T 011 30 00 28

e-mail psycho@clbgroup.be

