

## Le blues post-vacances

*Quelques conseils pour reprendre le travail en douceur*



**Le mois de septembre est là, et avec lui vient la rentrée. Changer de rythme, retourner dans les bouchons, concilier vie familiale et vie professionnelle... cette période est souvent synonyme de stress.**  
**Alors comment appréhender la rentrée au travail ? Découvrez nos astuces.**



## Cultiver les souvenirs de vacances

Mettez un fond d'écran ou des photos dans votre champ de vision pour vous souvenir de vos vacances. À les regarder, vous vous replongerez dans l'ambiance estivale, vous vous détendrez et la reprise du travail sera moins pénible.



## Rester positif

Mettez en place de nouvelles habitudes et de bonnes résolutions. Donnez un nouveau sens à votre quotidien, soyez acteur de votre bien-être au travail pour ne pas avoir le blues de la rentrée !



## Monter en puissance progressivement

L'erreur la plus fréquente est de vouloir tout régler dès le premier jour de votre retour. Prenez le temps d'arriver et de discuter avec vos collègues sur l'avancée des dossiers, sur les projets en cours... pour faire le point, cela vous permettra de hiérarchiser les priorités et de planifier votre travail.



## Gérer les priorités

Il est essentiel de faire un point sur les tâches qui vous attendent et de les classer de manière rationnelle. Prioriser les tâches, c'est la clé de votre réussite pour une reprise en douceur ! Certaines sont plus urgentes que d'autres, à vous de prendre du recul pour faire la part des choses.



## Trier ses mails

Pendant votre absence, des centaines de messages se sont accumulés. Commencez à faire le tri et, pour y voir plus clair, supprimez tous ceux qui ne vous intéressent pas. Mettez ensuite de côté ceux auxquels vous devez répondre en priorité et ceux qui peuvent attendre quelques jours.



## Utiliser la technique du Pomodoro

Le principe est de travailler par tranche fixe puis de faire une courte pause. Cette technique permet de mieux gérer son temps et de s'aérer le cerveau pour être plus efficace par la suite. En savoir plus sur cette méthode [{cliquez ici}](#)



## Garder du temps pour soi

Reprendre le travail ne signifie pas qu'il faille tirer un trait sur toutes les activités que vous avez pratiquées pendant vos vacances et qui vous ont permis de décompresser après une année stressante. Essayez de continuer sur la lancée des vacances : réservez-vous un peu de temps pour vos loisirs, sorties culturelles, sport, repas entre amis... En vous astreignant à libérer du temps pour ces activités, vous prolongez les bienfaits des vacances.



## Réinventer son travail

La reprise du travail après quelques semaines de vacances est un bon moment pour prendre des résolutions et de changer ou améliorer ce qui n'allait pas au bureau. Prenez le temps de faire le point et de vous fixer de nouvelles habitudes. Et pourquoi pas de pas penser à faire appel à des ressources externes afin de s'éviter des journées interminables et pouvoir ainsi garder des moments pour soi ?



## En conclusion

Ce qui est important pour une reprise sans stress, c'est de pouvoir s'octroyer encore des moments de plaisir dans les premiers jours pour faire la jonction entre le rythme fortement ralenti des vacances avec le rythme plus rapide de la rentrée.

## Malgré ces conseils, vous vous sentez noyé ?

Pour vous aider à réussir une rentrée sereine pensez à une autre alternative : **l'assistanat externalisé**. Pour votre gestion administrative, commerciale et financière, Assist&Com vous propose des solutions simples, efficaces, sur mesure et sans engagement. Étudions ensemble la meilleure collaboration qui vous permette de finir l'année en beauté !

Contactez-nous par mail : [contact@assistandcom.com](mailto:contact@assistandcom.com)