



Management : 5 leviers pour prendre du recul

La gestion au quotidien d'une agence de voyages peut s'avérer stressante en raison des imprévus et difficultés qui peuvent se faire jour. Il faut donc être capable d'en déceler les signes et surtout de savoir prendre du recul pour éviter que cela n'ait des répercussions sur votre santé. En voici quelques pistes.

1. Réduire son stress par des exercices

Il est nécessaire de prendre du recul au travail dès que certains symptômes apparaissent (migraines, fatigue, affection de la peau, ulcères, tension...), le mieux étant de ne pas arriver à ces extrémités liées au stress. Pour cela, accordez vous un moment de pause dans la journée pour accomplir quelques exercices de méditation ou de respiration. La pleine conscience notamment, en observant ses pensées et les sensations de son corps, permettent de réduire le stress et l'anxiété mais aussi d'améliorer sa concentration. Il existe des applications sur mobile (Petit Bambou, Headspace, Meditopia, Happify...) pour se détendre durant la journée au travail, la pratique du yoga durant la semaine représentant un bon complément pour décompresser. Grâce à une meilleure conscience de soi, ces exercices et cette pratique vous permettront de prendre des décisions plus éclairées.

2. Optimiser sa façon de travailler

Remettre à plat votre façon de travailler vous aidera à prendre du recul. Vous devez définir à intervalles réguliers quels sont vos projets et priorités au travail. Cette hiérarchisation et le traitement en premier des urgences ou des dossiers qui ont le plus d'impact vous aideront à mieux vivre votre journée de travail. Des outils de gestion des tâches (comme Combo, Trello, Evernote...) vous accompagnent dans l'organisation de votre agenda et la gestion de votre équipe, de ses priorités et objectifs en cours. Pour se détacher du travail au quotidien, il est enfin conseillé de se fixer des objectifs -réalisables- à long terme afin de prendre de la hauteur par rapport à la gestion au quotidien de l'agence.

3. Avoir une bonne hygiène de vie

Outre dormir suffisamment la nuit, avoir une alimentation saine et équilibrée dans la journée constitue un moyen d'éloigner le stress. Il est important de prendre du temps le midi pour la pause déjeuner et d'opter pour des plats légers privilégiant des aliments riches en magnésium, vitamines B et C. Il est évidemment conseillé d'arrêter le tabac pour les fumeurs, de réduire sa consommation d'alcool voire de caféine (présente dans le café, le thé et les boissons énergisantes) sans oublier de se tenir éloigné des substances psychostimulantes. Pour votre équilibre et votre santé, il est conseillé d'avoir une pratique sportive régulière, natation, course à pied, sports collectifs jusqu'à la marche rapide, le yoga ou des cours dans une salle de sport. D'autres activités comme le jardinage ou des pratiques manuelles (bricolage, décoration, art, couture...) permettent de s'aérer l'esprit et de se relaxer pendant ses temps libres.

4. Penser à déconnecter

Avec les nouvelles technologies et les réseaux sociaux, il est de plus en plus difficile de lâcher prise vis à vis de son activité professionnelle. Il est pourtant primordial de s'accorder des plages de déconnexion pour soi (sport, concert, loisirs créatifs...), pour sa famille et ses amis. Arriver à se déconnecter des écrans (ordinateur, smartphone, tablette) améliorera votre qualité de sommeil et par ricochet votre concentration et créativité. L'important pour le bien-être du corps est de différencier clairement les périodes de travail et les moments de vie personnelle. Et ainsi d'arrêter de lire constamment ses email ou messages reçus sur son mobile. Même si cela peut paraître difficile à réaliser, vous pouvez alors définir des plages horaires où vous restez joignable par vos collaborateurs et vos clients. Enfin, prendre du recul par rapport au travail c'est aussi accepter de le quitter. N'hésitez pas à faire des breaks si vous sentez que vous en avez besoin. La perspective de prochaines vacances vous aidera à retrouver de l'énergie pour finir les dossiers en cours.

5. Se faire aider

Diriger une agence de voyages c'est aussi savoir déléguer afin de réduire votre surcharge de travail et surtout de dégager du temps pour des tâches plus essentielles. L'agence sera ainsi en mesure de tenir les délais des dossiers clients ou fournisseurs ce qui améliorera l'image de l'entreprise. Cela montre ensuite que vous avez confiance dans vos collaborateurs qui vont eux gagner en motivation et développer leurs compétences. Vous pouvez réaliser des réunions régulières avec eux, en groupe ou de façon individuelle, afin de définir les priorités, mieux répartir le travail et régler ensemble certains soucis. Il est par ailleurs conseillé d'échanger avec d'autres chefs d'agences ou avec votre réseau du Cediv qui ont traversé la même situation que vous. Ils vous apporteront leurs conseils avisés pour surmonter ces difficultés et prendre davantage de recul. Si vraiment votre niveau de stress est trop élevé et que vous avez peur d'y laisser votre santé, vous pouvez enfin recourir aux services d'un coach spécialisé dans la gestion du stress ou d'un psychologue qui vous aidera à comprendre d'où vient votre anxiété.

En tant que manager, il est crucial de ne pas se laisser submerger par le travail et les difficultés qui seront sources d'un stress qui va progressivement envahir votre quotidien tant professionnel que personnel. Pour éviter le fameux burn out qui se profile à l'horizon, il est primordial de prendre du recul en revoyant votre façon de travailler, en accomplissant des exercices de relaxation, en organisant mieux votre activité professionnelle et en adoptant de nouvelles règles de vie qui vous apporteront un bon équilibre entre vie à l'agence et moments de détente, seul, en famille ou entre amis. Et pour recharger à 100% vos batteries, n'oubliez pas de prendre la totalité de vos vacances !