



JUIN 2018

Améliorer votre bien-être, votre santé et votre performance au travail

Nos emplois du temps sont chargés et notre attention est parfois sollicitée de tous côtés, ce qui nous donne l'impression d'être submergés et stressés et de ne plus avoir assez de temps pour prendre soin de nous. Des études scientifiques confirment que la performance au travail, la santé et le bien-être sont étroitement liés. Vous pouvez adopter plusieurs stratégies pour donner le meilleur de vous-même lors d'une journée de travail chargée.

- Les programmes de pleine conscience gagnent en popularité dans le monde du travail. Pour commencer à en profiter, choisissez l'un de ces [10 exercices pour améliorer votre bien-être au travail](#).
- Essayez l'une de ces [7 applications destinées à améliorer votre année 2018](#).
- Sur la [playlist « Thrive »](#), choisissez les différentes techniques qui pourront vous aider à mieux équilibrer votre vie.

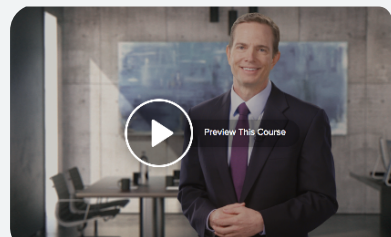
Le Bureau du Conseiller du personnel peut vous donner des renseignements complémentaires. Pour en savoir plus sur ce qui est offert dans votre lieu d'affectation, veuillez contacter scoleam@un.org.



La vidéo Lynda.com du mois : [la pleine conscience](#)

Dans cette courte vidéo, John Ullmen, coach pour cadres et professeur à UCLA, explique les rudiments de la pleine conscience et propose des techniques à suivre pas à pas pour surmonter le stress, l'anxiété, la peur, l'inquiétude et le manque de confiance, et pour améliorer la confiance en soi, la performance et les relations avec les autres (durée : 2 mn 34 s).

REGARDER LA VIDÉO



OFFRE MONDIALE DE FORMATIONS ET D'ACCOMPAGNEMENT DES CARRIÈRES

PROGRAMMES LANGUES ET COMMUNICATION

Préparer l'épreuve d'expression écrite de l'EAL (LMS-2493)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 6 heures sur une période de 3 semaines, du 5 au 22 juin ou du 26 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Préparer l'épreuve d'interaction orale de l'EAL (LMS-2494)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 6 heures sur une période de 3 semaines, du 5 au 22 juin ou du 26 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

First contact with French (LMS-3058)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 6 heures sur une période de 3 semaines, du 14 mai au 9 septembre
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Ecrire pour iSeek (LMS-3054)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 8 heures sur une période de 5 semaines, du 4 juin au 6 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Introducing oneself in French – Writing (online for beginners) (LMS-2682)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 9 heures sur une période de 6 semaines, du 5 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Introducing oneself in French – Speaking (online for beginners) (LMS-2683)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 9 heures sur une période de 6 semaines, du 5 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Préparer les épreuves de compréhension et de langue de l'EAL (advanced) (LMS-1699)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 20 heures, du 12 mars au 15 septembre
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 15 min, par Skype ou par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Expressing likes and dislikes in French – Speaking (online for false beginners) (LMS-2431)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 9 heures sur une période de 6 semaines, du 5 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 30 min, par Skype, par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Expressing likes and dislikes in French - Writing (online for false beginners) (LMS-2430)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 9 heures sur une période de 6 semaines, du 5 juin au 13 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 30 min, par Skype, par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Russian Vocabulary Builder IV (LMS-3051)

WebEx
Durée : 1 h 30
Séances hebdomadaires tous les jeudis du 7 juin au 12 juillet
8 h 30 (New York) // 14 h 30 (Genève) // 15 h 30 (Nairobi) // 19 h 30 (Bangkok)

Vocabulario y gramática a1 : gustos y tiempo libre (LMS-1860)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 4 heures sur une période de 4 semaines, du 29 mai au 6 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 30 min, par Skype, par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Spanish vocabulario y gramática a1 : rutina en presente (LMS-1859)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 4 heures sur une période de 4 semaines, du 29 mai au 6 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 30 min, par Skype, par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

Spanish vocabulario y gramática a2 : ser y estar (LMS-1964)

Rythme personnalisé avec formateur
Durée : 4 heures sur une période de 4 semaines, du 29 mai au 6 juillet
Tutorat individuel hebdomadaire (max. 30 min, par Skype, par téléphone ou en présentiel) sur demande et sur rendez-vous)

APTITUDES À LA COMMUNICATION ET PROGRAMMES D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Panel report writing for hiring managers (LMS-2324)

WebEx
Durée : 2 séances d'une heure et demie chacune
Les 20 et 21 juin
4 heures New York // 10 heures (Genève) // 11 heures (Nairobi) // 15 heures (Bangkok)

Regardez l'offre pour chaque langue en cliquant ci-dessous. Choisissez le type de cours et la langue que vous voulez apprendre.

[FORMATIONS EN LANGUE EN LIGNE](#)

Conseils pour la préparation de l'Examen d'aptitudes linguistiques en auto-apprentissage

Obtenir un certificat d'aptitude orale et écrite dans une langue officielle de l'ONU peut être déterminant pour votre vie personnelle et professionnelle. L'Examen d'aptitudes linguistiques de 2018 approchant, le moment est venu de rappeler quelques conseils qui pourront vous aider à le préparer. Quelques collègues vous conseillent :

Souhaila, de la CESAO (Beyrouth), écrit : « Mon conseil serait non pas de travailler plus dur, mais de travailler plus intelligemment. »

Il n'est pas nécessaire de passer de longues heures à étudier. Il peut être bénéfique de travailler sur de plus courtes périodes. D'après certaines recherches, il est déconseillé d'étudier un sujet pendant plus de 45 minutes d'affilée, dans la mesure où le cerveau fatigue au bout de 45 minutes. Il peut donc être salutaire de limiter le temps passé à étudier. Les meilleurs moments pour réviser un sujet sont le matin et le soir.

Matt, qui travaille au Siège de l'ONU à New York, écrit : « Il est important de se fixer des objectifs clairs, comme lors d'une réunion. »

L'organisation de votre apprentissage est un gage de réussite. Lorsque vous étudiez seul, gardez toujours un objectif à l'esprit. Que voulez-vous accomplir ? Plus votre objectif sera précis, plus vous aurez de chances de réussir. Préférez par exemple l'objectif d'écrire des phrases d'introduction plus claires à celui de mieux écrire. Une fois votre objectif fixé, vous pourrez définir les étapes qui vous permettront de l'atteindre. Tous les cours de langues ont des objectifs clairs, il devrait en être de même pour votre expérience d'auto-apprentissage.

Samia, du Centre d'information des Nations Unies (Tunis), donne le conseil suivant : « Je m'aide d'outils et de supports multimédias pour apprendre et enrichir mon vocabulaire. »

Les supports multimédias tels que films ou séries télévisées peuvent être une excellente ressource pour l'apprentissage du vocabulaire courant. En cas de doute, vous pouvez avoir recours à des applications de traduction et à des dictionnaires, ou deviner la signification du mot en vous aidant du contexte.

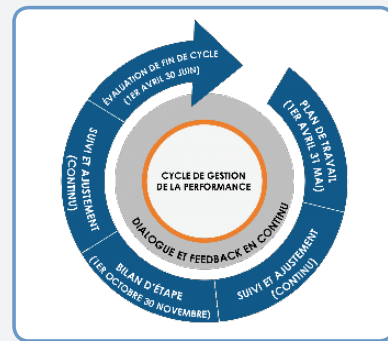
Si vous souhaitez obtenir plus de conseils sur la préparation de l'examen, vous pouvez vous [inscrire à un cours personnalisé de préparation à l'EAL](#) et vous reporter à l'étape 9 de la page [Examen d'aptitudes linguistiques](#), où vous pourrez consulter des examens types.

La gestion de la performance

Les plans de travail ePerformance doivent être établis au 31 mai

Rappel : vous avez jusqu'au 31 mai pour établir votre plan de travail pour la période 2018-2019. Veuillez prendre connaissance des [changements importants](#) qui ont été apportés au document ePerformance.

Pour toute question ou information complémentaire, contactez-nous à performancemanagement@un.org.



Coup de projecteur sur l'excellence du service aux clients



Ce mois-ci, **Robert Kubik**, qui travaille à la Section de la planification, de la coordination et des séances du Service de la gestion des conférences de la Division de la gestion à l'Office des Nations Unies à Vienne, est mis à l'honneur :

« Le dévouement dont fait preuve Robert jour après jour au Service de la gestion des conférences est exemplaire et digne d'éloges. L'étendue de ses compétences techniques et de ses connaissances dans le domaine de la gestion des documents est essentielle au bon fonctionnement du Service, mais c'est par-dessus tout l'excellente qualité du service qu'il offre à ses clients qui le distingue des autres.

Qu'il s'agisse de répondre à une demande élémentaire ou complexe, d'effectuer une tâche ordinaire ou difficile ou encore de répondre à une question simple ou compliquée, Robert procède invariablement de la même manière : il écoute attentivement, analyse l'ensemble des éléments et trouve une solution efficace. Il peut arriver, en de très rares occasions, que Robert ne soit pas en mesure de donner une réponse immédiate mais, quand c'est le cas, soyez certain qu'il étudiera la question en profondeur jusqu'à trouver la solution. Robert a toujours su répondre aux nombreuses questions que je lui ai posées.

Son aide et son souci constant du client sont précieux pour l'Organisation et méritent un coup de chapeau ! »

Avez-vous d'autres exemples qui illustrent l'excellence du service aux clients ?

Envoyez vos témoignages à learning@un.org. D'autres témoignages seront publiés dans les prochains numéros des bulletins d'information et nous attendons le vôtre avec impatience.

VEUILLEZ CONSULTER LES GUIDES D'AIDE
AL'INSCRIPTION AUX FORMATIONS SUR [INSPIRA](#)

[CLIQUEZ ICI](#)

**Vous avez manqué
les derniers bulletins
d'information?**

[Cliquez ici](#) pour accéder sur le portail des RH.

