

SUGGESTIONS POUR LES PAUSES DE PLEINE CONSCIENCE

*LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR
VOUS*

Un guide destiné aux employés qui propose des exercices rapides de pleine conscience visant à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser le bien-être général au travail.



SUGGESTIONS POUR LES PAUSES DE PLEINE CONSCIENCE



De courtes activités guidées de réinitialisation pour vous aider à faire une pause, à recharger vos batteries et à vous recentrer au cours de votre journée de travail.

1 RESPIRATION CONSCIENTE

Prenez 3 à 5 respirations lentes et profondes en inspirant par le nez, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez par la bouche.

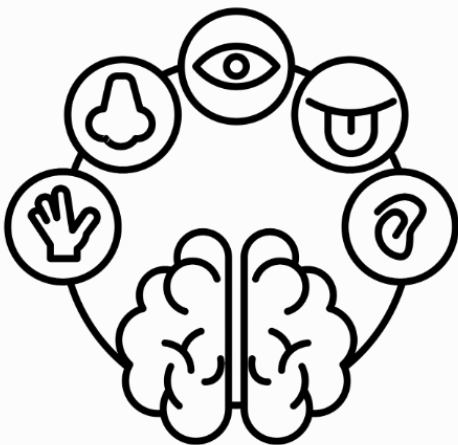
🕒 1 à 2 MINUTES



2 ÉVALUATION SENSORIELLE

Observez 5 choses que vous voyez, 2 choses que vous entendez et 1 chose que vous ressentez. Concentrez toute votre attention sur le moment présent.

🕒 1 à 2 MINUTES



3 RÉTABLISSEMENT DE LA POSTURE

Faites lentement tourner vos épaules en cercles, étirez votre cou d'un côté à l'autre et redressez-vous bien.
Relâchez la tension dans votre dos tout en vous ancrant dans votre corps.

🕒 1 à 2 MINUTES



4 ÉTIREMENT EN PLEINE CONSCIENCE

En position debout ou assise, étirez vos bras, votre dos et vos jambes.
Bougez en pleine conscience tout en inspirant et en expirant, en prenant conscience des besoins de votre corps.

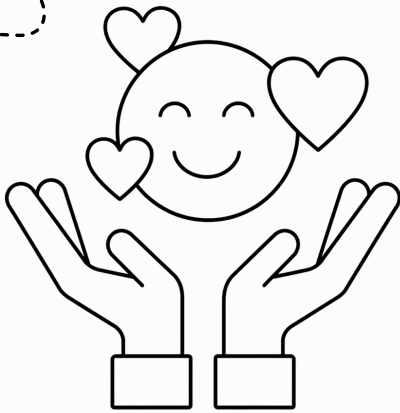
🕒 2 à 3 MINUTES



5 PAUSE DE GRATITUDE

Prenez un moment pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant aujourd'hui.
Laissez cela vous remonter le moral et vous aider à voir les choses sous un autre angle.

🕒 1 MINUTE



6 RÉINITIALISATION NUMÉRIQUE

Éloignez-vous des écrans pendant quelques minutes, passez un peu de temps à l'extérieur et offrez un moment de répit à votre esprit.

🕒 3 à 5 MINUTES



7 ÉVALUATION POSITIVE

Comment te sens-tu en ce moment ?
Nomme ce que tu ressens et choisis une petite chose dont tu as besoin aujourd'hui.

🕒 1 à 2 MINUTES



De petites pauses. Un grand impact.

Prenez quelques minutes pour pratiquer la pleine conscience afin d'améliorer votre concentration, de réduire votre stress et de favoriser votre bien-être.