

Fiches de suivi émotionnel

Le bien-être sur mesure pour vous

Une collection de questions de réflexion simples et de stratégies d'adaptation conçues pour aider les employés à prendre une pause, à reconnaître leurs émotions et à favoriser leur bien-être tout au long de la journée de travail.



FAITES UNE PAUSE ET
RÉFLÉCHISSEZ

1

Comment vous sentez-vous en ce moment?

Prenez un moment pour
vous évaluer.



FAITES UNE PAUSE ET
RÉFLÉCHISSEZ

2

Quelle est une chose qui va bien pour toi cette semaine?

Prenez un moment pour
célébrer une petite victoire.



FAITES UNE PAUSE ET
RÉFLÉCHISSEZ

3

De quoi avez-vous le plus besoin aujourd'hui ?

- Repos
- Connexion
- Mouvement
- Moment de calme
- Soutien

FAITES UNE PAUSE ET
RÉFLÉCHISSEZ

4

Qu'est-ce qui contribue à votre stress en ce moment?

Prenez un moment pour
identifier ce qui vous préoccupe.



ESSAYEZ ÇA



Prenez trois respirations lentes et profondes.

Concentrez-vous sur votre
inspiration et votre expiration.



Citez une chose qui vous cause du stress.

Notez-la ou dites-la à voix
haute.



Identifiez une chose sur laquelle vous avez du contrôle aujourd'hui.

Concentrez-vous sur ce que
vous pouvez influencer.

ESSAYEZ ÇA



Notez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.

Que ce soit quelque chose
d'important ou d'insignifiant.



Célébrez une réussite.

Chaque victoire compte!



Pensez à une force qui vous a aidé cette semaine.

Vous y arriverez!

ESSAYEZ ÇA



Faites une promenade de 5 minutes.

Prenez un peu de recul et
rafraîchissez vos idées.



Étirez-vous.

Libérez-vous des tensions et
rechargez vos batteries.



Communiquez avec une personne en qui vous avez confiance.

Un petit mot peut faire toute la
différence



Accordez-vous le droit de faire une petite pause.

Vous le méritez bien.

ESSAYEZ ÇA



Pratiquez la respiration en carrée.

Inspirez, retenez votre souffle,
expirez, retenez votre souffle.
Répétez l'opération.



Mettez vos pensées par écrit.

Sortez-les de votre tête et
couchez-les sur papier.



Choisissez une petite action que vous pouvez prendre aujourd'hui.

Les petits pas mènent à de
grands changements.