29 OCTOBRE

RÉINITIALISER LES NIVEAUX D'ÉNERGIE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Le niveau d'énergie varie au fil de la journée. Être à l'écoute de son énergie permet de mieux gérer sa charge de travail et de préserver son équilibre.



Évaluer votre niveau d'énergie

Prenez le temps de faire le point. Posez-vous les questions suivantes : est-ce que je me sens en manque d'énergie, à un niveau stable ou plein d'énergie ? Qu'est-ce qui influence mon niveau d'énergie en ce moment ?

Écoutez vos besoins

Évaluez votre niveau d'énergie ! Faible niveau d'énergie → ralentissez ou faites une pause. Niveau d'énergie moyen → continuez à un rythme régulier. Niveau d'énergie élevé → concentrez-vous sur les tâches importantes

Choisissez comment vous allez

Recharger vos Batteries

Travaillez plus intelligemment

Il est important d'être conscient de votre niveau d'énergie actuel. Prenez le temps aujourd'hui de réfléchir à la façon dont vous vous êtes senti(e) dans l'ensemble cette semaine.

Gardez l'équilibre

Garder l'équilibre est essentiel pour préserver son énergie. Pour y parvenir, évitez de dépasser vos limites, identifiez ce qui vous aide à récupérer et à préserver votre énergie.

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr

29 OCTOBRE

RÉINITIALISER LES NIVEAUX D'ÉNERGIE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Bilan d'énergie (5 à 10 secondes)

Demandez-vous :

• Où en est mon niveau d'énergie ? Faible, moyen, élevé ?

Adaptez-vous :

• Faible → ralentissez

• Élevé → concentrez-vous

À lire :

« Gérez votre énergie, pas votre temps » du Harvard Business Review

Conseils en milieu de travail

Pour les Dirigeants

Soyez conscient de la charge de travail et des niveaux d'énergie de l'équipe.
Encouragez les prises de contact et favorisez l'équilibre dans la mesure du possible.
Offrir du soutien peut faire une grande différence.

Pour les membres de l'équipe

Faites attention à votre énergie et prenez de petites mesures pour vous ressourcer au besoin.
Faites régulièrement le point avec vous-même et évaluez votre niveau d'énergie.

« Reposez-vous ; un champ qui s'est reposé donne une récolte abondante. »

- Ovid

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr