19 OCTOBRE

COMPRENDRE VOTRE STRESS

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

L'épuisement mental, émotionnel et physique peut se manifester de multiples façons dans le corps. Il est important de reconnaître ces signes pour améliorer son bien-être général.



Question de réflexion

« Comment le stress se manifeste-t-il dans mon corps ? » Prenez quelques instants pour noter les sensations physiques que vous ressentez lorsque vous commencez à être stressé. Cela peut vous aider à reconnaître les signes d'un épuisement professionnel imminent.

Scan corporel en pleine conscience

Prenez 10 minutes pour fermer les yeux et commencez à respirer profondément. Identifiez les zones où vous retenez des tensions. Détendez consciemment ces zones à chaque inspiration et expiration.

Choisissez comment vous allez

Comprendre Votre Stress

Pause d'auto-compassion

Lorsque vous vous sentez dépassé, posez une main sur votre cœur et dites-vous « C'est un moment de stress, ralentis et sois indulgent envers toi-même. »

Baromètre d'énergie

À trois moments de la journée, évaluez votre niveau d'énergie sur une échelle de 1 à 10. Notez quelles activités vous épuisent et lesquelles vous redonnent de l'énergie.

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

19 OCTOBRE

COMPRENDRE VOTRE STRESS

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Technique de respiration en carré

IInspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, puis retenez à nouveau votre souffle pendant 4 secondes. Répétez ce cycle pendant 30 secondes.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Soyez attentifs au niveau d'énergie et à la productivité au sein de l'entreprise. Favorisez un environnement qui encourage un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Pour les membres de l'équipe

Soyez à l'écoute des moments de stress qui surviennent au cours de la journée. Dans ces moments-là, faites un effort conscient pour respirer, ralentir le rythme de vos pensées et relâcher la tension.

« La conscience est le plus grand agent de changement. »

-Eckhart Tolle (auteur)

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