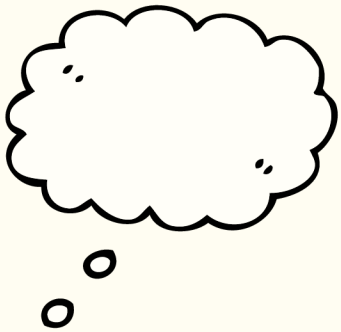
20 OCTOBRE

RECONSIDÉRER LES DÉFIS

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

L'état d'esprit est un outil puissant pour surmonter les épreuves. Un état d'esprit axé sur le développement personnel est plus résilient et permet de trouver des solutions créatives aux problèmes.



Trois bonnes choses

À la fin de la journée, notez trois choses positives qui se sont bien passées et expliquez pourquoi. Prenez ensuite le temps d'y réfléchir.

Changer de perspective

identifiez un défi auquel vous avez été confronté aujourd'hui et dressez la liste de trois choses que vous avez retirées ou apprises de cette expérience.

Choisissez comment vous allez

Recadrer les défis

Journal de Résilience

Lorsque vous êtes confronté à un facteur de stress, notez ce qui s'est passé, votre réaction immédiate et comment vous pourriez adopter une approche plus adaptative.

Changement de mentalité

Notez une pensée limitante (par exemple : « Je ne peux pas ») et reformulez-la en une affirmation positive (par exemple : « Je ne peux pas encore, mais j'y arriverai bientôt »).

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

20 OCTOBRE

RECONSIDÉRER LES DÉFIS

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

“La technique du « Et si… ? »

Lorsqu’une situation difficile se présente, posez-vous la question « Et si… ? ». Cela vous aidera à identifier les issues positives possibles et à détourner votre attention de la peur.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Encouragez les membres de votre équipe à parler de leurs échecs en leur faisant part des vôtres. Le fait d'évoquer vos propres difficultés au travail favorise un climat dans lequel les erreurs deviennent des occasions d'apprendre.

Pour les membres de l'équipe

Concentrez-vous sur votre développement personnel. Réfléchissez à la manière dont les tâches difficiles au travail peuvent vous permettre de développer vos compétences et de trouver des solutions pour l'avenir.

“Au milieu de la difficulté se trouve l'opportunité.”

- Albert Einstein (scientifique)

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