22 OCTOBRE

DÉCOUVRIR LES SYSTÈMES DE SOUTIEN

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Les relations humaines sont essentielles à la santé mentale et physique. Créer des liens sociaux solides renforce la résilience, réduit le stress et contribue au bien-être général.



Sujet de réflexion

« Quel type de soutien est le plus utile lorsque le travail semble trop lourd ? » Prenez quelques instants pour réfléchir à cette question. Notez toutes les idées qui vous viennent à l'esprit.

Bougez-vous !

Avec le groupe de votre choix, faites une promenade de 15 à 20 minutes. Profitez de ce moment pour vous détendre et discuter de sujets qui vous intéressent tous.

Choisissez comment vous allez

Trouver des réseaux de soutien

Méditation en groupe

En petit groupe, que ce soit en ligne ou en présentiel, prenez le temps de réfléchir à votre journée. Consacrez 10 à 20 minutes à vous apaiser, à ralentir le flux de vos pensées et à vous concentrer sur votre respiration.

Cercle de partage

En petit groupe, que ce soit en ligne ou en présentiel, prenez le temps de réfléchir à votre journée. Partagez autant ou aussi peu que vous le souhaitez et soyez à l'écoute de vos collègues.

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

22 OCTOBRE

DÉCOUVRIR LES SYSTÈMES DE SOUTIEN

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Technique de 5.3.1.

Passez du temps avec **5** personnes différentes chaque semaine
Prenez le temps d'entretenir **3** relations proches
Essayez de consacrer **1** heure par jour à des interactions sociales.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Créez un environnement social sur le lieu de travail. Organisez régulièrement des réunions d'équipe et encouragez une communication ouverte au sein de votre équipe.

Pour les membres de l'équipe

Veillez à entretenir de petits contacts quotidiens avec vos collègues. Les petits gestes de gentillesse et les interactions simples peuvent faire toute la différence.

« La communauté, c'est bien plus que d'appartenir à quelque chose; c'est faire quelque chose ensemble qui donne de l'importance à l'appartenance. »

-Brian Solis (auteur)

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