**23 OCTOBRE**

***PRESERVER VOTRE BIEN-ÊTRE***

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

***Prendre soin de son bien-être est un processus continu qui demande de la patience et de l'attention. La pratique régulière d'activités favorisant le bien-être permet d'obtenir des changements positifs durables et d'améliorer la qualité de vie.***



## Liste des objectifs de bien-être

Établissez chaque semaine une liste de 1 à 3 objectifs de bien-être réalisables et engagez-vous à les respecter au quotidien. Le fait de cocher chaque jour les objectifs atteints sur votre liste vous motivera davantage à les mener à bien.

## Suggestion de journal intime

« Que puis-je faire aujourd'hui pour me sentir 1 % mieux qu'hier ? » Prenez le temps de réfléchir aux aspects de votre bien-être qui pourraient être améliorés et notez-les.

*Choisissez comment vous allez*

# Prendre soin de votre bien-etre

## Check-in hebdomadaire

Au sein d'un groupe de votre choix, discutez des différentes façons dont vous prenez soin de votre bien-être. Échangez des idées, faites preuve d'ouverture d'esprit et encouragez-vous les uns les autres.

## Une nouvelle expérience

Prenez le temps de réfléchir à une nouvelle activité ou initiative en lien avec votre bien-être personnel. Engagez-vous à essayer cette nouvelle activité tant que cela vous plaît.

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

**23 OCTOBRE**

# *PRESERVER VOTRE BIEN-ÊTRE*

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

## Ressource du Jour

**La technique des fiches**

Préparez un jeu de fiches contenant des affirmations personnelles, des stratégies ou des rappels à utiliser en période de stress.

## Conseils en milieu de travail

**Pour les dirigeants**

Créez un environnement qui valorise le bien-être personnel et montrez l'exemple. Encouragez vos collaborateurs à exprimer leurs besoins et mettez en œuvre les suggestions qui améliorent le cadre de travail.

**Pour les membres de l'équipe**

Mettez à profit toutes vos ressources pour trouver un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée. Faites des pauses, fixez des limites claires et optimisez votre espace de travail pour favoriser un bien-être durable.

**« Nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises.**
**L'excellence n'est donc pas un acte,**
**mais une habitude. »**

**-Aristotle (philosophe)**

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