28 OCTOBRE

RECHARGER ET SE RECENTRER

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Le travail peut être exigeant, et le niveau d'énergie connaît naturellement des hauts et des bas. Prendre quelques instants pour se ressourcer permet de rester concentré et d'éviter l'épuisement professionnel.



Prendre une pause et recharger vos batteries

Prenez un petit moment pour faire une pause et vous ressourcer. Si vous pouvez vous éloigner un instant de votre travail, faites-le aujourd'hui. Pendant ce temps, respirez lentement et relâchez toute tension dans votre corps.

Retrouvez votre concentration

Se recentrer vous aide à penser clairement, à réduire le stress auquel vous êtes confronté actuellement et à améliorer vos performances. Même de courtes pauses peuvent faire toute la différence !

Choisissez comment vous allez

Ressourcer et vous recentrer

Prenez soin de votre énergie

N'oubliez pas que votre niveau d'énergie n'est pas constant ; si vous pouvez parfois vous sentir plein d'énergie, vous pouvez aussi connaître des moments de baisse de régime. Ce n'est pas grave ! Faire des pauses et même de petites pauses pour se ressourcer est un excellent moyen de préserver votre énergie et d'améliorer vos performances.

Gardez les choses simples

L'idée de prendre une longue pause peut sembler intimidante quand on est très occupé. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas forcément nécessaire de prendre de longues pauses. De petites pauses suffisent.

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

28 OCTOBRE

RECHARGER ET SE RECENTRER

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Une remise en 60 secondes

- Prenez 3 respirations lentes
- Détendez vos épaules
- Faites une petite pause
- Revenez à l'instant présent

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Encourage short breaks and model healthy work habits. Support a culture where recharging is part of productivity. Remember to recharge yourself so you can show up for your team.

Pour les membres de l'équipe

Prenez de petits moments pour faire une pause et vous ressourcer. Même une courte pause peut améliorer votre concentration. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez prendre le temps de faire une pause et de vous ressourcer aujourd'hui.

> **Presque tout fonctionnera à nouveau si vous le débranchez pendant quelques minutes.**
>
> **– Anne Lamott**

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