6 OCTOBRE

DÉCOUVRIR ET S'ENGAGER DANS LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

La santé masculine n'est pas seulement une question de force physique ; elle dépend aussi de la façon dont l'énergie, le stress et les habitudes quotidiennes se manifestent au fil du temps. Les premiers signes de fatigue passent souvent inaperçus, car ils s'installent progressivement.



Santé des hommes - Santé Canada

Découvrez cette publication conjointe de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada intitulée « Votre santé et vous ». Vous y trouverez plus de 150 articles sur divers sujets liés à la santé et à la sécurité, et vous pourrez vous tenir informé sur la santé cardiaque des hommes, le diabète, etc.

Choisissez comment vous allez

Souhaitez découvrir et vous engager dans le bien-être des hommes

Santé mentale des hommes - ACSM

Le bien-être mental, c'est vivre pleinement et se sentir capable de relever les défis du quotidien. Soyez conscient du lien direct qui existe entre votre santé mentale et vos symptômes physiques, notamment : maux de tête, troubles digestifs et douleurs chroniques.
- Santé mentale des hommes - ACSM

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

6 OCTOBRE

DÉCOUVRIR ET S'ENGAGER DANS LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Centre canadien de médecine du mode de vie
Consultez ce site web pour en savoir plus sur les problèmes de santé courants chez les hommes, avec une approche axée sur la guérison par le mode de vie.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Prévoyez des moments réguliers et informels pour échanger, au-delà des simples entretiens d'évaluation. Encouragez un dialogue ouvert en écoutant sans chercher à tout régler immédiatement. Favorisez la collaboration en valorisant les différents points de vue et styles de travail. Animez des ateliers axés sur la gestion du temps et des tâches.

Pour les membres de l'équipe

Prenez des nouvelles de vos collègues de manière simple et sincère. Soyez ouverts aux différents styles de communication et de travail. Partagez vos idées et soutenez-vous mutuellement, car la collaboration renforce la cohésion de l'équipe. Contribuez à créer un environnement respectueux à travers vos interactions quotidiennes.

> **Celui qui a un pourquoi vivre peut supporter presque n'importe quel comment.**
>
> **- Friedrich Nietzsche (philosophe)**

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