30 OCTOBRE

RENOUVELER SON ENGAGEMENT ENVERS LE BIEN-ÊTRE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Le bien-être n'est pas un effort ponctuel, mais quelque chose que l'on construit au fil du temps. Ce sont les petits gestes quotidiens qui favorisent le bien-être à long terme.



Réfléchir et Avancer

Prenez un moment pour penser à l'avenir : quelle est la chose que je souhaite continuer à faire ? Quelle est la chose que je souhaite améliorer ? Qu'est-ce qui contribue le plus à mon bien-être ?

Misez sur les petits changements

le bien-être ne nécessite pas de grands bouleversements. Les petites habitudes sont plus faciles à maintenir. La régularité prime sur l'intensité. Des gestes simples mènent à des résultats durables..

Choisissez comment vous allez

Renouveler votre engagement en faveur du bien-être

Adoptez des habitudes durables

Concentrez-vous sur ce qui fonctionne dans votre routine. Chacun est unique, et votre routine doit l'être aussi. Choisissez des habitudes réalistes. Au fur et à mesure que vous avancerez dans votre parcours vers le bien-être, celui-ci s'intégrera naturellement à votre quotidien.

Restez réaliste

Chaque fois que vous envisagez de vous fixer un nouvel objectif, commencez modestement. Identifiez votre motivation et concentrez-vous sur ce qui vous anime. N'oubliez pas que vous pouvez toujours ajuster vos objectifs si nécessaire. Le bien-être doit vous sembler accessible, et non insurmontable.

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

30 OCTOBRE

RENOUVELER SON ENGAGEMENT ENVERS LE BIEN-ÊTRE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

La règle d'une seule habitude

Choisissez UNE seule chose :
- Boire plus d'eau
- Prendre une vraie pause
- Rester calme en situation de stress

Optez pour quelque chose de réaliste et de faisable

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Encouragez des objectifs de bien-être réalistes et favorisez des conversations continues sur le bien-être au sein de l'équipe. Le ton que vous donnez au bien-être se répercutera sur le reste de l'équipe.

Pour les membres de l'équipe

Choisissez une petite habitude qui correspond à votre routine et concentrez-vous à la maintenir de manière constante. N'oubliez pas que vous pouvez toujours ajuster vos objectifs.

« De petites améliorations quotidiennes sont la clé du succès à long terme »

- John C. Maxwell

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