13 OCTOBRE

DONNER LA PRIORITÉ À LES HABITUDES SAINES

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Parfois, nous essayons d'accomplir trop de tâches à la fois, ce qui peut être source de stress et nuire à notre productivité. Se concentrer sur une seule tâche importante peut aider à améliorer notre concentration et nos résultats.



Commencer par de petites habitudes quotidiennes

Commencez par des gestes simples, comme boire de l'eau régulièrement ou faire de courtes pauses. Prendre une petite habitude peut avoir un impact considérable à long terme.

Créez des moments de micro-récupération

Faites de courtes pauses pour respirer, vous étirer et détendre votre corps. Ces petits moments de ressourcement contribuent à réduire le stress et à maintenir votre niveau d'énergie tout au long de la journée.

Choisissez comment vous allez

Donner la priorité à vos habitudes saines

Mettez en place une routine quotidienne régulière

Essayez d'adopter une routine simple que vous pouvez réellement respecter. Cela peut par exemple consister à prendre vos repas à des heures fixes, à faire des pauses régulières et à respecter des horaires de sommeil réguliers.

Créez un environnement favorisant la santé

Facilitez les choix sains. Par exemple, vous pouvez garder de l'eau à portée de main, préparer des repas sains et réduire les distractions et les facteurs de stress

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

13 OCTOBRE

DONNER LA PRIORITÉ À LES HABITUDES SAINES

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

« Défi d'une seule tâche »

- Choisissez UNE tâche importante
- Travaillez dessus pendant 20 minutes sans vous laisser distraire
- Faites une petite pause après

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Activité: « Une culture d'entreprise propice à la concentration »

- Définissez une priorité claire pour chaque tâche
- Évitez d'attribuer trop de tâches à la fois
- Prévoyez des plages horaires de travail sans distraction

Pour les membres de l'équipe

Activité : « Règle de zéro distraction »

- Désactivez les notifications
- Ne faites qu'UNE seule tâche à la fois
- Travailler par tranches de 20 minutes

> **Les petits pas mènent à de grandes réalisations.**
>
> **Terry Fox (athlète canadien)**

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