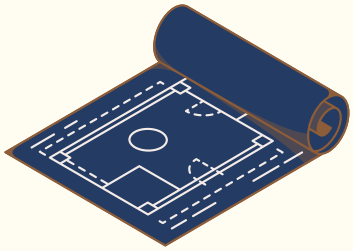
5 OCTOBRE

ÉLABORER VOTRE PLAN DE BIEN-ÊTRE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

L'écosystème du bien-être commence avec vous, c'est pourquoi ce contenu quotidien est essentiel pour découvrir votre personnalité et votre rythme propres.



Visualiser votre courbe d'énergie quotidienne

Notez les moments de la journée où vous vous sentez le plus éveillé, calme, concentré ou à bout de forces. Votre énergie suit un rythme bien à elle, même si votre emploi du temps est imprévisible. Ce rythme constituera la base de votre plan d'action.

Trouvez vos « points d'ancrage » personnellement bénéfiques

Pensez aux petites choses qui vous aident à vous sentir ancré ou stable. Par exemple, un moment de calme, quelques étirements, une boisson chaude, une bouffée d'air frais. Ces petits soutiens constituent les fondements de votre plan personnel.

Choisissez comment vous allez

Élaborer votre programme de bien-être

Soyez à l'écoute des signaux de votre corps

Votre corps ne cesse de vous envoyer des messages. Des épaules tendues, un esprit encombré, un visage fatigué, une humeur agitée. Ce sont là des signaux qu'il convient de prendre en compte. Les comprendre vous aidera à élaborer un plan qui réponde véritablement à vos besoins réels.

Commencez par votre point de départ réaliste

Votre projet ne repose pas sur une version idéalisée de vous-même, mais sur la personne que vous êtes aujourd'hui. Fatigué, plein d'espoir, stressé, en phase de guérison, ou quelque part entre tout cela. Partez de qui vous êtes vraiment.

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

5 OCTOBRE

ÉLABORER VOTRE PLAN DE BIEN-ÊTRE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

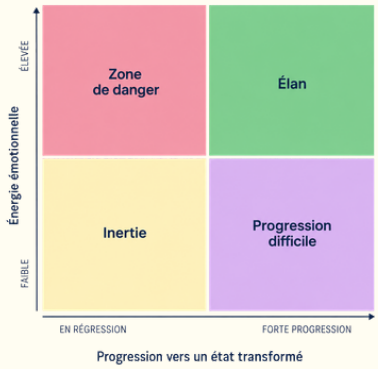
Gérez votre énergie, pas votre temps

Découvrez dans cet article de Harvard pourquoi investir dans l'harmonisation de l'énergie individuelle et collective peut s'avérer plus transformateur que de se concentrer uniquement sur l'acquisition de nouvelles compétences.

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Un aperçu visuel des premiers signes indiquant des changements dans l'énergie organisationnelle et des moments clés pour intervenir:



Pour les membres de l'équipe

Découvrez comment les émotions et les sentiments peuvent être ressentis tant par les humains que par les animaux:

La science des émotions - TedTalk

Explorez le concept de vulnérabilité sélective pour gérer les émotions au travail et favoriser un environnement de travail sûr et sain:

Comment accepter les émotions au travail - TedTalk

> **La valeur ultime de la vie dépend de la conscience et du pouvoir de la contemplation plutôt que de la simple survie.**
>
> **– Aristote (philosophe)**

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