



# Le pouvoir d'un état d'esprit axé sur la croissance

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'état d'esprit de croissance est la conviction que les capacités, l'intelligence et les compétences peuvent être développées par l'effort, l'apprentissage et la persévérance, dans la vie personnelle et professionnelle, en encourageant :

- L'agilité
- L'adaptabilité
- La curiosité
- La persistance
- L'autocompassion



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Fente en croissant (Anjaneyasana)

Cette posture développe la force, l'équilibre et l'ouverture, symbolisant l'état d'esprit nécessaire à la croissance. Elle encourage la stabilité dans les défis tout en permettant d'aller de l'avant - tout comme un état d'esprit axé sur la croissance.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Eye of the Tiger » par Survivor

Une chanson puissante sur la résilience, la détermination et le refus d'abandonner !



## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Chaque fois que vous êtes face à un recul ou à une frustration aujourd'hui, faites une pause et trouvez trois points positifs à cette situation.

- Est-ce qu'il me met au défi d'une bonne manière ?
- Cela révèle-t-il une nouvelle perspective ?

Action : Notez vos trois points positifs ou partagez-les lors d'une discussion d'équipe.

## RECETTE DU JOUR

### Smoothie pour le cerveau

- 1 banane
- 1/2 tasse de bleuets
- 1 c. à soupe de miel
- 1 tasse de lait d'amande



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« Le succès n'est pas un accident. Il est le fruit d'un travail ardu, de la persévérance, de l'apprentissage, de l'étude, du sacrifice et, surtout, de la passion pour ce que l'on fait. »

- Pelé

### Défi de santé mentale

Veillez à ne pas vous plaindre pour la journée

### Affirmation quotidienne

« Je considère les défis comme des occasions pour apprendre et évoluer »

### Question de réflexion

Dans quel domaine de ma vie ou de ma carrière puis-je passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit axé sur la croissance ?

### Ressource quotidienne :

**Série de podcasts « Parlons des compétences futures »** La série de balados Future Skills présente des experts qui discutent de la manière dont les Canadiens peuvent acquérir les compétences nécessaires pour constituer une main-d'œuvre résiliente, agile et inclusive dans un monde en évolution rapide.

