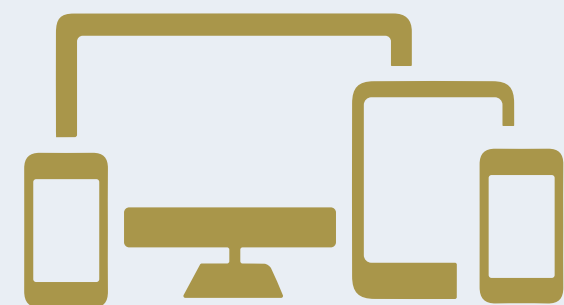


Votre bien-être numérique est important



Le Mois Santé Au Travail
Au Canada

<https://healthyworkplacemonth.ca>



Soyez présent, tant en ligne que hors ligne. Fixez-vous des limites saines.

Organisez votre espace de travail numérique pour plus de calme et de clarté.

Faites régulièrement des pauses loin des écrans.

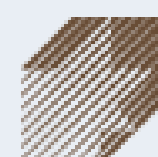
Protégez votre temps. Limitez les courriels et les notifications après les heures de travail.

Soutenez-vous mutuellement pour établir des limites saines en matière de technologie.



Faisons du bien-être numérique une priorité sur le lieu de travail. Chaque mois, chaque jour.

Utilisez les outils numériques de manière réfléchie. Donnez la priorité à votre bien-être.



EXCELLENCE CANADA

improving performance, recognizing excellence | améliorer le rendement, reconnaître l'excellence