



Atteindre et maintenir l'équilibre

Les employés qui parviennent à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont plus productifs et moins stressés de 21 %.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les salariés qui maintiennent un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont non seulement plus productifs de 21 %, mais ils connaissent aussi des niveaux de stress nettement inférieurs et une meilleure santé mentale générale. Cet équilibre contribue à un meilleur bien-être physique, à des relations personnelles plus fortes et à une plus grande satisfaction au travail.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose du danseur (Natarajāsana)

Tenez-vous sur une jambe, saisissez la cheville de l'autre jambe derrière vous et tendez le bras opposé vers l'avant. Cette pose gracieuse améliore l'équilibre, la souplesse et la concentration.



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON



« Good Life » par OneRepublic

Cette chanson exprime parfaitement l'appréciation du moment présent et la recherche de la joie dans le voyage de la vie. Elle nous rappelle que même au milieu des défis, l'adoption de la positivité et de la gratitude est essentielle pour atteindre et maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Faites des pauses régulières (sortez prendre de l'air frais).
- Fixez des limites au travail (se déconnecter à l'heure).
- Donnez la priorité aux soins personnels en dehors du travail.

Action : Prévoyez aujourd'hui une activité non professionnelle qui vous apporte de la joie.



RECETTE DU JOUR

Salade équilibrée de quinoa



- ½ tasse de quinoa
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- ½ concombre, coupé en dés
- ¼ tasse de pois chiches, rincés
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre



Cuire le quinoa dans l'eau pendant 15 minutes et le laisser refroidir. Mélanger avec les légumes et les pois chiches, arroser d'huile d'olive et de jus de citron, assaisonner et mélanger.

INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Défi de santé mentale

Désactivez les notifications professionnelles pendant au moins 30 minutes après le travail aujourd'hui.

Question de réflexion

Comment puis-je établir des limites plus saines entre mon travail et ma vie privée ?



Inspiration du jour

« Presque tout fonctionnera à nouveau si vous le débranchez pendant quelques minutes, y compris vous. » - Anne Lamott

Affirmation quotidienne

« Je donne la priorité à mon bien-être sans me sentir coupable. »

Ressource quotidienne :

Page sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail propose un guide bilingue et facile d'accès sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, qui fournit des conseils pratiques et des politiques pour aider les employés et les employeurs à créer un équilibre plus sain et plus satisfaisant entre les exigences du travail et la vie personnelle.

