



Créer des habitudes de travail bénéfiques pour la santé

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'adoption de petites habitudes saines peut entraîner une amélioration à long terme du bien-être et de la productivité. Des gestes simples, comme faire de courtes pauses, s'hydrater ou fixer des heures régulières de début et de fin de journée, peuvent contribuer à réduire le stress et à prévenir l'épuisement professionnel. Au fil du temps, ces pratiques cohérentes non seulement augmentent votre énergie et votre concentration, mais contribuent également à créer un environnement de travail plus positif et durable pour tout le monde.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Étirement latéral assis (Parsva Upavistha Konasana)

Cet étirement latéral doux en position assise soulage les tensions dues à une position assise prolongée en assouplissant les côtés du torse et le bas du dos. Il améliore la posture, réduit les raideurs et favorise la relaxation et la clarté mentale, ce qui en fait un excellent moyen de rafraîchir le corps et l'esprit pendant la journée de travail.

MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Can't Stop the Feeling » par Justin Timberlake

Ce morceau énergisant et stimulant vous incite à vous débarrasser du stress et à améliorer votre humeur grâce à son rythme contagieux et à ses ondes positives, parfaites pour maintenir une énergie positive au travail.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Levez-vous et étirez-vous à chaque heure.
- Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- Prenez de courtes pauses pour vous recentrer.

Action : Mettez en place un rappel pour boire de l'eau à chaque heure aujourd'hui.

RECETTE DU JOUR

Eau hydratante au concombre et à la menthe

Tranches de concombre

Feuilles de menthe

Un filet de citron

Eau froide

Ajoutez des tranches de concombre, des feuilles de menthe et un filet de citron à de l'eau froide. Laissez reposer quelques minutes et savourez !



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Question de réflexion

Quelle est la petite habitude que je peux prendre dès aujourd'hui pour améliorer ma journée de travail ?

Inspiration du jour

« Nous sommes ce que nous faisons régulièrement. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude. » - Aristote



Affirmation quotidienne

« Je crée de petites habitudes saines qui favorisent mon bien-être. »

Défi de santé mentale

Identifiez une habitude malsaine et remplacez-la par une alternative plus saine dès aujourd'hui.

Ressource quotidienne :

Boîte à outils sur la santé mentale au travail du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

Découvrez la trousse d'outils gratuite et bilingue sur la santé mentale en milieu de travail du CCHST, qui contient des ressources pratiques pour vous aider à créer et à maintenir des habitudes de travail saines tous les jours.

