



# L'agilité

Les entreprises qui adoptent l'agilité voient leur efficacité et leur innovation augmenter de 30 %.

## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Pose de l'aigle (Garudasana)

Cette posture d'équilibre renforce la concentration, l'adaptabilité et la coordination - des qualités essentielles pour l'agilité sur le lieu de travail.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'agilité est la capacité de penser, de bouger et de réagir rapidement au changement. Dans l'environnement de travail actuel, qui évolue rapidement, être agile signifie rester flexible, prendre des décisions rapides et saisir de nouvelles opportunités. Les penseurs agiles ne craignent pas le changement ; ils l'utilisent comme un outil d'innovation et de croissance.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Don't Stop Me Now » par Queen

Une chanson pleine d'énergie pour stimuler l'agilité et la réactivité !



## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Considérez un défi récent sur le lieu de travail. Au lieu de vous sentir frustré, posez la question :

- Quelle est la bénédiction ou la leçon cachée dans cette expérience ?
- Comment puis-je utiliser cela pour croître ?

Action : Consignez vos idées dans un journal ou partagez-les dans le cadre d'une discussion d'équipe.

## RECETTE DU JOUR

### Gruau énergisant

- 1/2 tasse d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/2 banane, tranchée
- 1 c. à soupe de miel
- 1 tasse de lait d'amande



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Question de réflexion

Comment puis-je changer mon état d'esprit pour considérer les changements inattendus comme des occasions à saisir plutôt que comme des obstacles ?

### Inspiration du jour

« La mesure de l'intelligence est la capacité à changer. »  
-Albert Einstein

### Affirmation quotidienne

« J'accepte le changement avec confiance et facilité. Chaque défi est une occasion de croître. »

### Défi de santé mentale

Cuisiner et savourer quelque chose pour maintenir l'énergie et l'agilité mentale

### Ressource quotidienne :

#### Retrouver son entrain® par l'ACSM

Améliorez votre agilité mentale avec Retrouver son entrain®, un programme gratuit et bilingue pour les Canadiens de 15 ans et plus, qui inclut des cahiers d'exercices autoguidés et un coaching optionnel pour vous aider à gérer votre stress et à améliorer votre humeur.



Aucune recommandation requise.