

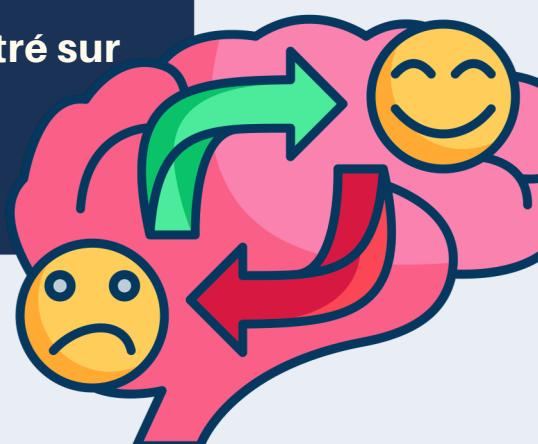


# L'adaptabilité

**Les employés adaptables sont plus engagés et 60% plus susceptibles de s'épanouir dans les rôles de leadership.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**L'adaptabilité est la capacité à s'adapter à de nouvelles conditions avec un état d'esprit ouvert et résilient. Sur un lieu de travail en constante évolution, être adaptable signifie rester calme, débrouillard et concentré sur les solutions face à l'incertitude.**



## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

**« Unwritten » par Natasha Bedingfield**  
Une chanson qui parle d'accepter l'inconnu et de saisir de nouvelles opportunités avec un esprit ouvert !



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

**Guerrier ii (Virabhadrasana ii)**  
Cette posture développe la force, l'endurance et la concentration tout en vous encourageant à rester stable dans une situation dynamique - tout comme l'adaptabilité dans la vie et au travail.

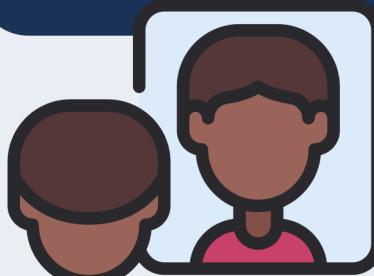


## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

### Incorporer « ENCORE » dans les conversations

- Au cours des 24 prochaines heures, chaque fois que vous ou un membre de votre équipe direz « Je ne peux pas faire ça », ajoutez « encore ». « Je ne sais pas [ENCORE] comment faire »

Action : À la fin de la journée, réfléchissez à ce que ce changement vous a fait ressentir.



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Questions de réflexion

- Quel est le changement dans ma vie ou ma carrière auquel je me suis adapté avec succès ? Comment en ai-je évolué ?
- Quel est le domaine de ma vie ou de ma carrière où je peux passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de croissance ?

### Affirmation quotidienne

« Je me fais confiance pour affronter le changement avec confiance et résilience. »

## RECETTE DU JOUR

### Salade énergétique avec oméga-3



2 tasses d'épinards

1/2 avocat

1/2 tasse de noix de Grenoble

1/2 tasse de saumon grillé

Vinaigrette au citron et à l'huile d'olive

Nourrissez votre cerveau et votre corps pour un état d'esprit fort et adaptable !

### Défi de santé mentale

Explorez votre créativité aujourd'hui, peignez/dessinez ou faites de l'artisanat

### Inspiration du jour

« L'intelligence est la capacité à s'adapter aux changements »

-Stephen Hawking

### Ressource quotidienne :

#### Bibliothèque de ressources sur l'adaptabilité

La bibliothèque de ressources sur l'adaptabilité propose des outils pratiques et imprimables pour aider les employés à accepter le changement, à acquérir de nouvelles compétences et à rester concentrés sur leurs objectifs pendant les périodes difficiles.

