



Le Mois Sainte Au Travail
Au Canada

moissanteautravail.ca

L'adaptabilité

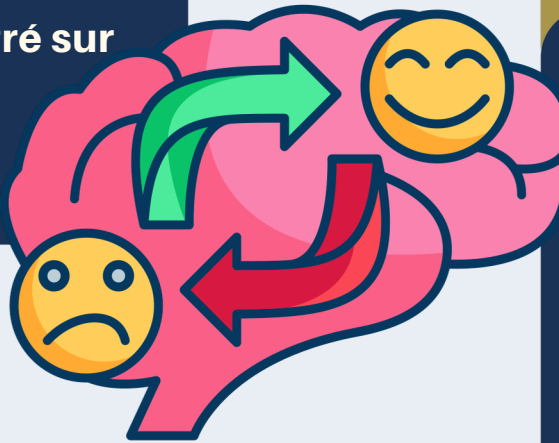
Les employés adaptables sont plus engagés et 60% plus susceptibles de s'épanouir dans les rôles de leadership.

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.

