

Développer la résilience émotionnelle



Le Mois Sainte Au Travail
Au Canada

moissanteautravail.ca

LE SAVIEZ-VOUS ?



La résilience émotionnelle est la capacité à rebondir après un échec. Il s'agit d'une compétence essentielle pour gérer le stress au travail et maintenir la sécurité psychologique.

Il permet aux employés de relever les défis, de gérer le stress et de maintenir la productivité tout en favorisant des relations positives, en améliorant la communication et en prévenant l'épuisement professionnel pour un environnement de travail plus sain et plus productif.

MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Rise Up » par Andra Day

Le message de la chanson nous encourage de trouver la force et la détermination pour surmonter les défis, même lorsque ces défis semblent impossibles.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE



Pose de l'arbre (Vrksasana)

La posture de l'arbre, aussi appelée Vrksasana, est une posture de yoga qui met l'accent sur l'équilibre et la stabilité. Elle consiste à se tenir debout sur une jambe, l'autre pliée, et le pied posé contre l'intérieur de la cuisse ou le tibia de la jambe d'appui.

Cette posture symbolise la force et l'ancrage de l'arbre.

TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- **Considérez l'échec comme une occasion de tirer des leçons.**
- **Connectez-vous avec des collègues pour obtenir du soutien.**
- **Pratiquez la gratitude en énumérant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.**

Action : Écrivez un défi récent et identifiez-en le côté positif.

RECETTE DU JOUR

Smoothie anti-stress

- 1 banane
- ½ tasse d'épinards
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 tasse de lait d'avoine



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Inspiration du jour

« Ne me jugez pas sur ma réussite, mais sur le nombre de fois où je suis tombé et puis je me suis relevé. » -

Nelson Mandela

Défi de santé mentale

Terminez la journée en écrivant trois choses positives sur vous-même.

Affirmation quotidienne

« Je deviens plus fort à chaque défi que je rencontre. »



Question de réflexion

Quel est un recul que j'ai connu récemment et qu'est-ce que j'en ai appris ?

Ressource quotidienne :

Commission de la santé mentale du Canada - Ressources pour les employés

La Commission de la santé mentale du Canada offre une collection complète de guides, de trousseaux d'outils et de modules de formation gratuits et bilingues pour aider les employés et les organisations à renforcer leur résilience émotionnelle et à favoriser des milieux de travail psychologiquement sains.

