



Civilité et respect

LE SAVIEZ-VOUS ?

La civilité et le respect sur le lieu de travail sont essentiels pour créer un environnement où chacun se sent valorisé et en sécurité. La pratique de la civilité peut conduire à :

- Une collaboration plus forte
- Une plus grande satisfaction au travail
- Une diminution du niveau de stress
- Une confiance accrue
- Une meilleure communication



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose de la montagne (Tadasana)

Cette posture fondamentale encourage l'enracinement, la présence et la dignité. Se tenir droit dans la posture de la montagne est un rappel physique de se traiter soi-même et de traiter les autres avec respect et confiance.



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Put a Little Love in Your Heart » par Jackie DeShannon

Une chanson édifiante qui encourage la gentillesse, la compréhension et l'amélioration du monde - une action réfléchie à la fois.



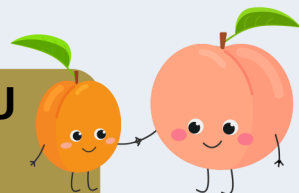
TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Saluez vos collègues avec un sourire ou un mot gentil.
- Écoutez activement - laissez les autres parler avant de répondre.
- Reconnaissez et appréciez les efforts de quelqu'un aujourd'hui, même s'ils sont minimes.

Action : Notez un acte de civilité dont vous avez été témoin ou que vous avez pratiqué aujourd'hui. Partagez-le avec votre équipe ou conservez-le pour vous rappeler l'impact positif du respect.



RECETTE DU JOUR



Mélange de pistes Calme et connecté

- 1 tasse de pois chiches rôtis
- ½ tasse d'abricots secs (hachés)
- ½ tasse de graines de citrouille
- ½ tasse de pépites de chocolat noir
- ¼ tasse de graines de tournesol

INSPIRER ET RÉFLÉCHIR



Inspiration du jour

« Le respect, c'est la façon dont on traite tout le monde, pas seulement ceux que l'on veut impressionner. » -

Richard Branson

Défi de santé mentale

Aujourd'hui, faites un effort conscient pour parler gentiment et vous abstenir de faire des remarques négatives ou sarcastiques.

Affirmation quotidienne

« Je choisis de me traiter et de traiter les autres avec gentillesse et respect. »

Question de réflexion

Comment puis-je faire preuve de plus de respect et de civilité à l'égard de mes collègues, même dans les moments de stress ?

Ressource quotidienne :

Respect sur le lieu de travail - Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

Découvrez des ressources et des conseils gratuits et bilingues pour encourager la civilité et le respect sur votre lieu de travail, y compris des articles, des affiches et des conseils pratiques.

