

Développez Votre Résilience

Au Travail et Partout autre



Pratiquer la pleine conscience

- Essayez de faire l'exercice de pleine conscience 5/5/5
 - Prenez cinq minutes
 - Remarquez cinq choses sur chacun de vos cinq sens
- Faites de l'espace entre les réunions
 - Prévoyez des réunions de 45 ou 50 minutes pour laisser le temps de réfléchir, de comprendre et de faire une pause rapide.
- Faites UNE chose à la fois
- Savourez CHAQUE instant
- Essayez une application de pleine conscience comme Headspace, Calm ou Breathe

Recadrez vos pensées

- Rappelez-vous que vous avez le pouvoir de choisir votre réaction au stimulus
- Rappelez-vous que vous avez le pouvoir de choisir une pensée positive plutôt qu'une pensée négative

Gérer les demandes extérieures

- Établissez des priorités (faites de l'autosoin une priorité absolue)
- Négocier et/ou faire des compromis sur les délais et les attentes
- Dresser une liste de choses à ne pas faire

Exercice

- Essayez les réunions à pied
- Garez votre voiture loin d'ici
- Faites une minute de mouvement par heure
 - Montez une volée d'escaliers
 - Marchez
 - Allez chercher de l'eau
 - Allez aux toilettes
 - Dites bonjour à un collègue

Mangez bien

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits
- Buvez beaucoup d'eau
- Emportez des collations saines comme des légumes, des fruits et des noix

Dormez

- Donner la priorité à un sommeil de 7 à 9 heures par nuit
- Adoptez une bonne hygiène du sommeil
 - Gardez votre chambre fraîche et sombre
 - Utilisez une lumière jaune
 - Ne laissez pas la technologie dans votre espace
- Faites une sieste si possible – ne dépassez pas 30 minutes

Développez votre système de soutien

- Identifiez les amis, la famille et les autres personnes à qui vous pouvez parler lorsque vous vous sentez stressé ou déprimé



**Bâtir une population et une économie
canadiennes saines et performantes.
Une organisation à la fois. Ensemble.**

WellnessWorksCanada.ca