



Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Une initiative du Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West

Prenez votre pause

S'énergiser

En quoi consiste la pause

Debout ou assis à votre bureau ou dans un endroit où vous vous sentez à l'aise, faites bouger tout votre corps avec vigueur!

Les bienfaits - effet énergisant

Faire bouger tout son corps avec vigueur permet de relâcher les tensions douloureuses dans les bras et les épaules en plus d'avoir un effet à la fois énergisant sur le corps et positif sur la santé mentale.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Dr Callum Peever, Erin Mills Optimal Health.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/dirigeant. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.