

Prenez votre pause

Faire un casse-tête en groupe

En quoi consiste la pause

Au bureau, installez un grand casse-tête à faire durant les pauses. Une fois qu'il sera terminé, songez à le faire laminer et à l'accrocher au mur afin qu'il rappelle à tous le travail d'équipe et le plaisir associés à sa réalisation.

Les bienfaits - effet apaisant

Il s'agit d'une activité idéale pour consolider une équipe. Elle incite chacun à quitter son poste de travail pendant quelques minutes pour se concentrer sur autre chose que le travail.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) 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 :

D^r Owen Garrett, psychologue, Active Insights Health Care; Services Invalidité, Collective, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

Les activités Prenezvotrepause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenezvotrepause 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.