

Prenez votre pause

Manipuler de la pâte à modeler

En quoi consiste la pause

Achetez ou faites de la pâte à modeler que vous placerez dans la salle de repos ou dans une aire commune. Encouragez les membres de l'équipe à faire leurs propres créations ou à ajouter leur touche à celles d'autres collègues pour des résultats amusants.

Les bienfaits - effet relaxant

S'éloigner de son bureau pour relaxer et jouer à un jeu ou participer à une activité créative est une excellente façon d'évacuer le stress et d'avoir du plaisir si nécessaire au 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; Anne Winters, directrice, Interior Health; Ashley Nichols, conseillère en ressources humaines, Coastal Community Credit Union.

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