

Prenez votre pause

Jouer au mini-golf

En quoi consiste la pause

1. Sur le plancher du bureau, créez un parcours de golf au moyen de gobelets en papier placés de façon stratégique et stabilisés avec du ruban adhésif.
2. Adoptez un système de pointage pour des défis individuels ou par équipe.
3. Soyez inventif. Vous pouvez vous servir d'un bâton de golf et de balles de golf ou de balles antistress.
4. Faites rouler les balles dans le gobelet ou le plus près possible du gobelet.
5. Accordez un pointage élevé aux trous les plus difficiles. Les points peuvent également être accordés en fonction du nombre d'essais et le gagnant est celui qui a le pointage le plus bas!

Les bienfaits - effet énergisant

Prendre le temps de jouer ensemble peut dynamiser une équipe et contribuer à la création d'un esprit de camaraderie par le biais d'une saine compétition.

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 :

Erika Caspersen, innovatrice en milieux de travail sains, Innovative Wellness Solutions.

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.