

Prenez votre pause

Défi escaliers

En quoi consiste la pause

Placez un crayon et une feuille de papier au haut de chaque escalier. Défiez les membres de votre équipe d'inscrire leur nom sur la feuille chaque fois qu'ils empruntent les escaliers. La personne qui les utilise le plus souvent sera citée dans le bulletin du personnel ou recevra un prix.

Les bienfaits - effet énergisant

Faire attention à son niveau d'énergie au travail est important parce que cela peut avoir une incidence sur la capacité à demeurer concentré, productif et positif.

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 :

Angela Fraser, Commission de la sécurité au travail et de l'indemnisation des travailleurs; Liz Gilbert, coordonnatrice en santé et mieux-être, Gouvernement du Canada; Alan Caplan, Inner Odyssey Retreats and Coaching; Ellis Basevitz, PSB Boisjoli LLP; Kate Lekas, coordonnatrice à l'amélioration de la santé, ville de Vancouver; Angela Martin, University of Tasmania; Richard Danielson, Université Laurentienne.

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.