

Prenez votre pause

Mettre de l'ordre

En quoi consiste la pause

Prenez 10 minutes chaque jour pour mettre en ordre votre espace de travail, faire du classement et organiser vos courriels.

Les bienfaits - effet apaisant

Un espace de travail bien rangé donne une impression d'ordre et de contrôle qui a une influence positive et qui apporte un sentiment de calme.

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 :

Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Vancouver, La Great-West, compagnie d'assurance-vie; Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Halifax, 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.