

Prenez votre pause

Alors on danse!

En quoi consiste la pause

À votre poste de travail, mettez votre casque d'écoute et bougez ou dansez au son de votre musique préférée. Vous choisissez les mouvements et profitez d'une expérience dynamisante et libératrice qui vous permet de vous évader de votre travail et de bouger sur de la musique que vous aimez. N'oubliez pas d'accrocher l'écriteau « Ne pas déranger le danseur »! sur la porte.

Les bienfaits - effet énergisant

Écouter de la musique, particulièrement celle qu'on aime ou qui nous rappelle de bons souvenirs, peut nous inspirer et nous dynamiser. Ajoutez-y quelques exercices et vous avez la recette idéale pour réduire le stress.

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 :

Catherine Droesbeck, responsable de la promotion de la santé, Heart and Stroke Foundation Nova Scotia; Joan Burton, coprésidente, Ontario Healthy Workplace Coalition; Kathy Nolan, conseillère, Santé et Avantages sociaux, Kwantlen Polytechnic University; Sandra Kokorudz, conseillère en ressources humaines, Engagement et mieux-être, Coastal Community Credit Union; Vivienne Welters, directrice administrative, Ouest du Canada.

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.