



Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Une initiative du Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West

Prenez votre pause

Le temps d'une pause

En quoi consiste la pause

Ayez votre matériel d'exercice à portée de la main. L'idée est de bouger dès que vous le pouvez durant votre journée de travail, dix minutes à la fois, que ce soit pour une promenade à pied ou à vélo, pour vous rendre au travail et en revenir, durant une pause ou à l'heure du lunch.

Les bienfaits - effet énergisant

Un peu d'exercice peut grandement contribuer à faire baisser le stress et vous procurer l'énergie dont vous avez besoin pour être plus productif et plus heureux pendant toute la journée.

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 :

Anita Sieben, spécialiste des milieux de travail sains, ville de Brampton.

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