

Prenez votre pause

Place à la musique!

En quoi consiste la pause

Téléchargez quelques-uns des grands succès musicaux de l'heure, fixez un lieu et une heure, et invitez tout le monde à danser et à chanter pendant 10 minutes. Ajoutez-y de la variété en choisissant une personne différente pour animer une pause selon son style musical préféré, la file de conga ou une pause Zumba!

Les bienfaits - effet énergisant

Bouger au rythme de la musique stimule l'esprit et le corps. Cela peut aider à voir les gens sous un autre jour dans la bonne humeur. C'est une bonne façon de désamorcer le stress et d'aider les gens à poursuivre leur journée de travail.

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 :

Catherine Drosbeck, responsable, 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.