

Prenez votre pause

Journée compliments

En quoi consiste la pause

Fixez-vous une journée par semaine pour penser à des réalisations positives de vos collègues. Envoyez-leur un message de félicitations par courriel ou messagerie vocale, ou allez les féliciter en personne.

Les bienfaits - effet énergisant

Voir notre travail ou l'aide apportée à un collègue reconnu contribue à élever notre esprit et à réduire nos niveaux de stress. Lorsque nous faisons des compliments, nous stimulons également notre propre bien-être, ce qui a un effet positif sur notre santé mentale.

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 Halifax, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

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.