

Prenez votre pause

Compagnon de pause

En quoi consiste la pause

Certains d'entre nous ont besoin d'être encouragés (d'autres un peu plus) à prendre des pauses régulièrement. Demandez à un ami ou à un collègue de votre bureau d'assumer la responsabilité de vous inciter à prendre une pause et vice-versa pendant une semaine.

Les bienfaits - effet relaxant

Incorporer la relaxation dans votre vie vous permet de réduire de façon draconienne vos niveaux de stress et d'améliorer votre santé physique et 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 :

Le Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West.

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.