

Prenez votre pause

Créer une oasis de paix au bureau

En quoi consiste la pause

Proposez à votre employeur de créer un espace sans téléphone, sans ordinateur et sans distraction. Un espace doté d'un éclairage tamisé avec des tapis de yoga, des couvertures, de la musique douce, des livres et des magazines. Un espace réservé aux employés pour relaxer et avoir un peu de calme.

Les bienfaits - effet apaisant

Pratiquer des activités apaisantes pour l'esprit peut contribuer à diminuer l'anxiété et nous aider à mieux fonctionner et à réagir plus efficacement dans des situations difficiles ou stressantes.

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 :

Deborah Carmichael, conseillère, Santé et Avantages sociaux, Kwantlen Polytechnic University.

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.