

Prenez votre pause

Afficher un message positif

En quoi consiste la pause

Installez un tableau d'affichage ou organisez une session d'échanges en ligne et encouragez les membres de l'équipe à y afficher quotidiennement des messages de remerciement ou des commentaires positifs.

Les bienfaits - effet apaisant

Les éloges peuvent nous faire passer de l'apathie à la productivité. Une rétroaction et un renforcement significatifs et positifs aident les gens à se sentir appréciés et les encouragent à faire de leur mieux.

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 :

Marion Reeves, coordonnatrice en mieux-être, Service régional de police de Peel.

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.