

Sensibilisation à la santé mentale

Donner la priorité à votre bien-être mental n'est pas égoïste, c'est essentiel. Négliger ses besoins peut conduire à l'épuisement et avoir des conséquences négatives pour vous et vos proches.

Si vous ne vous sentez pas vous-même, prenez le temps d'évaluer votre santé mentale.

En développant la conscience de soi et en reconnaissant les schémas malsains, vous pouvez faire les premiers pas vers un changement durable et une vie plus heureuse et plus saine.

Votre santé mentale et physique est la base de tout ce que vous faites. Si vous avez des difficultés, donnez la priorité à prendre soin de vous et demandez de l'aide.

Votre médecin, votre fournisseur des services d'aide aux employés ou le département des avantages sociaux peuvent vous fournir des ressources.

Investir dans votre bien-être ne vous aide pas seulement vous, mais aussi ceux qui vous entourent.

Répondez à ces questions simples sur la connaissance de soi :

- Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Physiquement et mentalement.
- Qu'est-ce qui prend le plus de place dans votre esprit en ce moment?
- Quand et comment s'est déroulé votre dernier repas complet?
- Avez-vous bu suffisamment d'eau?
- Comment avez-vous dormi?
- Qu'avez-vous fait pour vous entraîner?
- Qu'avez-vous fait aujourd'hui qui vous a fait du bien?

Comment avez-vous répondu à ces questions? Vous avez des difficultés et avez besoin de soutien?

Essayez-le : Faites le point avec vous-même une fois par semaine

Parlez-en : Partager avec un proche ce que vous ressentez

Soutenez les autres : Faites-leur savoir que vous êtes là pour les écouter

Demandez de l'aide : Demandez de l'aide.

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
