

Devenez la meilleure version de vous-même

Des conseils pratiques pour devenir plus résilient et maintenir un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle.



Trouvez votre bonheur

Prenez le temps de sortir, de voir un ami ou de faire quelque chose qui vous rend heureux.



Entourez-vous

Entretenir des relations solides réduit le stress et accroît le bien-être.



Priorisez le sommeil

Un sommeil réparateur peut vous aider à être productif et à améliorer votre humeur.



Pratiquez la gratitude

Trouvez une raison d'être reconnaissant chaque jour.



Établissez une routine

Créez une routine qui vous laisse le temps de faire ce que vous aimez.



Dites non

Ne dites oui qu'aux plans et activités qui vous procurent du bonheur.

Passez à l'action

1

Choisissez un conseil à mettre en pratique cette semaine.

2

Explorez les outils de Sous le chapeau.

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](https://www.UndertheHat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet		Surintendant	
Date		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
