

Conseils pour gérer le stress

Trop de stress peut affecter notre sécurité, notre santé et notre rendement au travail.

Des mesures simples peuvent nous aider à rester concentré et à rester maître de la situation sur le chantier.



Identifier les déclencheurs

Trouver la source de l'anxiété ou des frustrations.



Bouger

Faire de courtes pauses pour s'étirer ou marcher lorsque c'est possible.



Recadrer la négativité

Remettre en question les pensées négatives et se concentrer sur ce que l'on peut contrôler.



De saine habitudes de sommeil

Être bien reposé aide à se sentir plus alerte et à maintenir notre concentration.



Respirations profondes

La respiration consciente peut réduire le stress et améliorer la concentration.



Chercher du soutien

Ne pas hésiter à demander de l'aide auprès d'amis, de collègues ou des ressources professionnelles.

Passer à l'action

1

Choisir un conseil à mettre en pratique cette semaine.

2

Explorer 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
