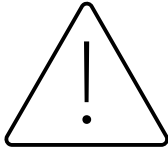


Renforcez votre capacité à vous remettre sur la bonne voie

Tout le monde fait face à des moments difficiles, qu'il s'agisse d'un échec, d'une journée difficile ou d'un événement plus important. La résilience vous permet de continuer à avancer.

Pourquoi c'est important

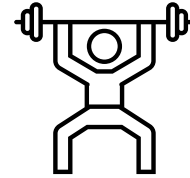


La résilience :

- Empêche le stress de prendre le dessus.
- Vous aide à rester concentré sur votre travail.
- Favorise la santé et le moral à long terme.

Aptitude que vous pouvez acquérir.
Les partenaires de Sous le chapeau en matière de santé mentale peuvent vous aider.

Comment passer à l'action

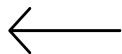


Moyens de la développer :

1. Donnez-lui un nom pour l'appivoiser : Observez les émotions sans les juger.
2. Contrôlez ce que vous pouvez : Laissez tomber ce que vous ne pouvez pas contrôler.
3. Protégez votre énergie : Prenez le temps d'adopter des habitudes qui vous rétablissent.
4. Parlez-en : Ne portez pas tout le stress à vous seul.
5. Fractionnez les problèmes : Prenez-les un à la fois.



Balayez le code pour des outils et de soutien



Sous le chapeau vous met en relation avec des ressources pour gérer le stress et rester concentré.

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
