

Des soins pour toute la famille

Lorsque ça va mal à la maison, il est plus difficile de maintenir sa concentration au travail. Vous n'êtes pas seul. De l'aide est là pour vous et les membres de votre famille.

Pourquoi c'est important



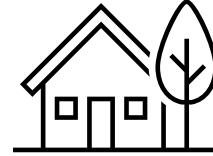
Notre vie en dehors du travail influence notre comportement au travail.

Le stress familial peut :

- perturber le sommeil et la concentration
- nous rendre plus irritables
- nous épuiser dans toutes les sphères de notre vie

Lorsque nous sommes sereins à la maison, nous sommes plus en sécurité sur le chantier.

Soutenez votre famille



1. Demandez-leur comment ils vont et écoutez-les.
2. Conservez vos bonnes habitudes, comme les repas ou les promenades en famille. La stabilité est un atout.
3. Respirez profondément avant de réagir. Cela aide tout le monde à rester calme.
4. Faites des pauses pour vous ressourcer afin que le stress ne vous suive pas jusqu'à la maison.
5. Partagez des astuces de bien-être avec les membres de votre famille. Aidez-les à obtenir du soutien eux aussi.



← Balayez le code pour prendre action

Sous le chapeau vous donne accès à des ressources en santé mentale conçues pour la vraie vie, y compris des services d'aide pour les membres de votre famille.

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
