

# TROUSSE À OUTILS DE DISCUSSION

## Décembre : Finir l'année en force

La fin de l'année peut être synonyme de pression, rendant plus difficile de rester concentré et de travailler en toute sécurité. Une remise à zéro rapide peut vous aider à terminer en force et à aborder la nouvelle année avec un regain d'énergie.



### Comment passer à l'action

- Eloignez-vous de votre espace de travail pendant une minute lorsqu'il est sécuritaire de le faire
- Gardez votre énergie pour ce qui compte le plus
- Choisissez une chose qui vous aide à vous sentir plus vous-même — reposez-vous, bougez ou parlez à quelqu'un qui comprend ce que vous vivez.
- Découvrez des outils simples pour lutter contre le stress sur le site UndertheHat.com



**Pour entamer la discussion :** Quel est le moyen le plus sain d'évacuer le stress après le travail?

### Où trouver du soutien confidentiel



**Sous le chapeau** peut en tout temps vous mettre en contact, vous ou votre famille, avec un service de soutien gratuit et privé. Parlez avec quelqu'un qui vous écoute sans frais — sans jugement et en toute confidentialité.

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](http://UndertheHat.com).

# SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

## Thème :

Noms des membres de l'équipe
