

# TROUSSE À OUTILS DE DISCUSSION

## Janvier - Commencer l'année en force

En réfléchissant à vos objectifs pour l'année à venir, rappelez-vous que la véritable croissance repose sur le progrès, et non sur la perfection, et qu'elle commence lorsque vous êtes présent pour vous-même et pour les personnes qui vous sont chères, jour après jour.

### Donnez le coup d'envoi à votre année avec ces conseils pour favoriser le bien-être



Bougez régulièrement



Restez en lien avec vos amis et votre famille.



Accordez la priorité au sommeil



Trouvez chaque jour une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.



Établissez une routine qui vous laisse du temps pour faire ce que vous aimez



Limitez le stress constant que peut entraîner le défilement incessant sur votre téléphone.

### 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
