

CAUSERIE EN SANTÉ MENTALE

Développer sa force mentale

La force mentale influence la concentration, la prise de décision et la façon dont les personnes réagissent lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Disposer d'outils simples pour se recentrer peut vous aider à rester stable et à travailler en toute sécurité.

À quoi ressemble la force mentale en pratique

Elle se manifeste dans trois domaines :

- La façon dont votre corps réagit sous pression
- Là où se porte votre attention
- La façon dont vous choisissez votre prochaine étape

De petits ajustements dans ces domaines peuvent vous aider à rester concentré et à éviter des décisions précipitées.

Pour ouvrir la discussion

Qu'est-ce qui vous aide à vous recentrer ou à reprendre votre concentration lorsque vous en avez besoin?

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](https://www.UndertheHat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
