

CAUSERIE SUR LE BIEN-ÊTRE

S'épanouir au travail : Prêt pour la journée

Une bonne journée de travail commence par un bilan honnête. Assurez-vous d'être prêt à travailler et, si quelque chose change, arrêtez-vous et réévaluez la situation.

Comment passer à l'action

- **Autoévaluation** : Posez-vous la question : comment ça va aujourd'hui?
- **Vous passez une mauvaise journée?** Si oui, parlez-en. Demandez de l'aide à votre FLS lorsque vous en avez besoin.
- **Utilisez vos pauses** : Prenez le temps de souffler et de vous recentrer.
- **Restez hydraté** : Buvez-vous suffisamment d'eau?
- **Mangez bien** : Faites-vous ce qu'il faut pour maintenir votre niveau d'énergie?
- **Faites attention aux températures** : La chaleur peut vous épuiser plus rapidement; ne l'ignorez pas si vous ne vous sentez pas comme d'habitude.

Question de discussion

Quels sont les premiers signes indiquant que vous ou quelqu'un d'autre pourriez avoir besoin de prendre une pause et de vous recentrer?



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 varient d'un pays à l'autre et selon les régimes d'avantages sociaux. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au programme d'aide aux employés dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

