

Gardez l'esprit clair, restez concentré sur votre travail

Mai est le mois de la sensibilisation à la santé mentale.

Nous parlons de faire le vide dans son esprit, de faire une pause pour s'éclaircir les idées, rester concentré et travailler efficacement. Veillons à ce que les membres de notre équipe soient non seulement en sécurité physiquement, mais aussi bien mentalement au travail.

Pourquoi c'est important



Stress. Anxiété. Sentiment d'abattement.

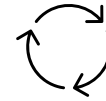
Cela touche plus de personnes au travail que vous ne le pensez.

Surveillez les signes suivants :

- Manque de concentration
- Temps de réaction plus lent
- Prise de décision altérée

Si quelqu'un n'a pas l'air bien, aller le voir pour vous informer de son état.

Cinq façons de se recentrer



Prenez de l'eau. Faites une promenade: Faites le vide.

Étirez-vous : Même 30 secondes suffisent.

Regardez au loin : Détachez vos yeux de la tâche à accomplir pour vous recentrer.

Dites quelque chose : Si vous vous sentez submergé, parlez-en.

Terminez votre période de travail en toute clarté : Prenez une minute pour vous remettre les idées en place avant de quitter.



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
