

50 façons de prendre soin de soi

1. Saluer ses collègues

2. S'intéresser à ses collègues et au travail qu'ils accomplissent

3. DÉVELOPPER DES STRATÉGIES D'ENTRAIDE DANS LES PÉRIODES DE SURCHARGE DE TRAVAIL, DE CHANGEMENTS ET DE STRESS

4. PARTAGER LES INFORMATIONS ET LES CONNAISSANCES

5. RECONNAÎTRE ET SOULIGNER LES BONS COUPS DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

6. Traiter les autres avec respect et comme nous aimerions être traité

7. Souligner les anniversaires et les événements spéciaux

8. Favoriser les échanges directs au lieu des courriels

9. RECONNAÎTRE LES PRINCIPAUX SIGNAUX DE DÉTRESSE CHEZ SOI ET LES AUTRES

10. S'informer à propos de la santé psychologique au travail

12. Se fixer des objectifs réalistes

Se connaître mieux et ne pas hésiter à consulter .11



14. DEMANDER DE L'AIDE QUAND CELA EST NÉCESSAIRE, QUE CE SOIT DU PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, DE SES COLLÈGUES, DE SON GESTIONNAIRE OU DE SON ENTOURAGE

15. Demander des précisions lorsque les choses ne sont pas claires

13. Ne pas avoir peur de faire part d'une surcharge ou d'une sous-charge de travail à son gestionnaire et de toutes autres difficultés anticipées et rencontrées

17. Discuter avec son gestionnaire de ses attentes à notre égard pour être certain de bien les comprendre

16. CLARIFIER ET FAIRE CONNAÎTRE SON RÔLE FACE À L'ÉQUIPE

18. OFFRIR SON AIDE SPONTANÉMENT À CEUX QUI SEMBLENT EN AVOIR BESOIN



19. Faire part à son gestionnaire de ses attentes et de ses besoins pour remplir ses responsabilités

★ 20. DEMANDER DES ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT OU DE DÉVELOPPEMENT ★

21. PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE GESTION DES RESSOURCES HUMAINES DE SON MILIEU

22. Participer aux activités d'équipe et aux activités sociales

23. Échanger avec ses collègues sur les situations vécues au travail, ne pas hésiter à nommer ce qui ne va pas



24. Maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle et poser des balises. Par exemple, ne pas amener son ordinateur la fin de semaine

..... 25. Mettre ses limites et savoir dire non

26. Se rappeler que
les préjugés ne mènent à rien,
autant envers moi-même
qu'envers les autres

27. Ne pas attendre que le problème
devienne une montagne pour
en parler ou le régler



**30. Manger sainement
et limiter les excès**

**28. Faire de l'exercice
modéré quotidiennement**

29.
ADOPTER UNE HYGIÈNE
DE SOMMEIL ADÉQUATE,
C'EST ESSENTIEL!

32.
Prendre
des pauses

31. Savoir identifier ses sources de stress et
élaborer des plans d'action pour agir sur ses stresseurs

**Faire une activité qui nous fait du bien
pendant les pauses pour améliorer la récupération 33.**

34. Se réserver du temps pour pratiquer un loisir et prendre soin de soi

35. Sourire: c'est communicatif



37. Développer
une bonne gestion
de son temps et
de ses priorités

38.
Éviter de trop ruminier,
ça ne mène à rien.
Vaut mieux réfléchir
à des solutions

36. Respirer lorsque
l'on vit un stress aigu...
c'est mieux qu'exploser!

39. Passer du temps
avec des gens qui
nous font du bien

40.
Multipliez les
occasions de
rire et d'avoir
du plaisir



42.

INITIER DES ACTIVITES SOCIALES
SANS EXCLURE PERSONNE

43.
Varier le choix des activités sociales
pour inclure le plus de gens possible

**44. PRATIQUER
UNE ACTIVITE DE
RELAXATION**

45. Décorer son
aire de travail

**46. Parler À
quelqu'un
et non
parler DE
quelqu'un**

47. S'informer des formes de
soutien psychologique offertes
dans son organisation

Ventiler auprès d'une personne de confiance

48.

49. Ne pas attendre d'être au bout du rouleau avant de prendre du repos

50. Fuir l'isolement et développer ses réseaux sociaux

