

5 ASTUCES

Pour le Bien-Être au Travail



1 Bouger régulièrement

Pourquoi ? Être assis(e) toute la journée fatigue le corps et l'esprit.

- ✓ Fais des pauses actives : marche rapide, étirements
- ✓ Lève-toi au moins toutes les heures

2 Aménager son espace de travail

Pourquoi ? Un environnement agréable booste la concentration et réduit le stress.



- ✓ Organise ton bureau pour éviter l'encombrement ;
- ✓ Ajoute une touche de verdure avec une plante ;
- ✓ Adapte ton éclairage et ta posture pour éviter la fatigue.

3 Maintenir une bonne communication

Pourquoi ? Échanger avec ses collègues améliore le bien-être et la cohésion.

- ✓ Exprime tes besoins et tes ressentis
- ✓ Favorise les moments d'échange informels
- ✓ Ose demander de l'aide en cas de surcharge

4 Gérer son stress et sa charge mentale

Pourquoi ? Un esprit apaisé améliore la productivité et la motivation



- ✓ Prioriser ses tâches avec des to-do lists
- ✓ Apprends à déléguer
- ✓ Teste la respiration profonde ou la méditation



5 Respecter son droit à la déconnexion

Pourquoi ? Déconnecter après le travail permet de recharger ses batteries.

- ✓ Fixe des horaires précis pour tes mails/messages ;
- ✓ Coupe les notifications hors temps de travail ;
- ✓ Profite de ton temps libre pour toi et tes proches.

Un salarié en bonne santé mentale et physique, c'est un salarié plus heureux et performant !