

# 5 ASTUCES

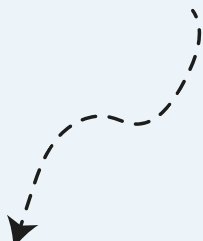
## Pour le Bien-Être au Travail



### 1 **Bouger régulièrement**

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

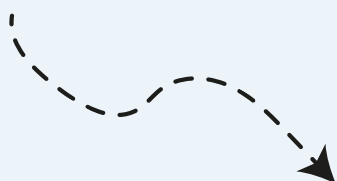
- ✓ Fais des pauses actives : marche rapide, étirements
- ✓ Lève-toi au moins toutes les heures



### 2 **Aménager son espace de travail**

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

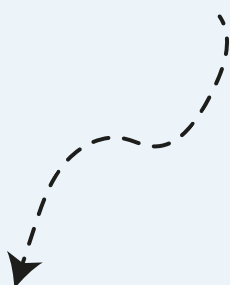
- ✓ Organise ton bureau pour éviter l'encombrement ;
- ✓ Ajoute une touche de verdure avec une plante ;
- ✓ Adapte ton éclairage et ta posture pour éviter la fatigue.



### 3 **Maintenir une bonne communication**

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

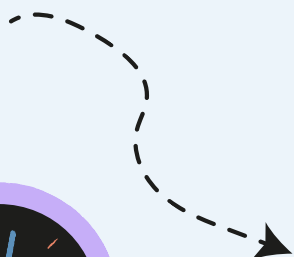
- ✓ Exprime tes besoins et tes ressentis
- ✓ Favorise les moments d'échange informels
- ✓ Ose demander de l'aide en cas de surcharge



### 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 !**