



## La santé mentale et le bien-être au travail sont deux aspects essentiels d'un environnement de travail positif et stimulant.

Sur la base du *carnet de bien-être* élaboré par la CPS, nous vous proposons quelques conseils pour prendre soin de vous au quotidien.



### Faites des pauses.

Même si vous ne vous arrêtez que 2 à 5 minutes toutes les 40 minutes, éloignez-vous de votre poste de travail et faites quelques étirements ou buvez un verre d'eau.

### Si vous rencontrez des difficultés au travail, si vous êtes angoissés

par les dates butoirs ou le travail qui s'accumule, essayez de découper vos tâches en « petits défis » à relever un par un.

### Prenez 5 minutes par jour

pour vous concentrer sur votre respiration et vous rappeler que vous êtes présents et investis, et que vous avez donné le meilleur de vous-même aujourd'hui.



# MENTAL HEALTH



## Mental health and wellbeing at work are crucial conditions to fostering a supportive and conducive working environment.

Based on the self-care journal by SPC, we provide you with some tips to ensure our self-care is part of your routine.



### Take breaks.

Even if it is for 2–5 minutes every 40 minutes, step away from your workstation and do a quick stretch or grab a glass of water.

### If you are experiencing challenges and feeling overwhelmed

with your deadlines or your work is piling up, try reducing your tasks to “bite-size” amounts and focus on those.

### Take 5 minutes daily

to focus on your breathing and remind yourself that you are present and worthy and have done your best for today.