

Juillet 2024



La devise du mois :
Comment allez-vous ?
Comment allez-vous,
vraiment ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

<p>Cette semaine, fixez-vous trois objectifs réalisables pour faire le plein de motivation et de concentration.</p> <p>1</p>	<p> Efforcez-vous de boire huit verres d'eau au cours de la journée.</p> <p>2</p>	<p>Prévoyez une petite promenade ou une pause étirement toutes les heures pour améliorer votre concentration et réduire votre stress.</p> <p>3</p>	<p> Évitez les écrans au moins une heure avant d'aller dormir afin de profiter d'un sommeil de meilleure qualité.</p> <p>4</p>	<p>Prenez une pause café virtuelle avec un(e) collègue d'un autre service pour renforcer les liens sociaux.</p> <p>5</p>	<p>Lancez-vous un défi aujourd'hui... prenez les escaliers (si vous le pouvez) au lieu de l'ascenseur !</p> <p>6</p>	<p> Passez en revue votre budget et vos habitudes de dépenses. Songez à de petits changements susceptibles d'améliorer votre sécurité financière.</p> <p>7</p>
<p> Préparez un déjeuner sain ou choisissez des plats nutritifs proposés par la cantine du bureau.</p> <p>8</p>	<p>Inspirez pendant 4 secondes. Bloquez votre respiration pendant 4 secondes. Et expirez pendant 4 secondes. Vous vous sentez mieux ?</p> <p>9</p>	<p>Joyeux mercredi ! Vous attendez le week-end avec impatience ? Consacrez du temps dès aujourd'hui à la planification de vos journées à venir.</p> <p>10</p>	<p>Une petite séance d'entraînement s'impose. Commencez la journée du bon pied en faisant : 10 squats, 15 jumping jacks et 30 secondes de planche.</p> <p>11</p>	<p>Détendez-vous après une semaine bien chargée en buvant une tisane et en vous accordant un moment de tranquillité.</p> <p>12</p>	<p> Le rire est le meilleur des remèdes. Regardez une comédie pour faire remonter les hormones du bien-être.</p> <p>13</p>	<p>Une nouvelle semaine s'annonce. Quels sont vos objectifs pour cette semaine ?</p> <p>14</p>
<p>Comment vous sentez-vous ? Aujourd'hui, prenez le temps de faire le point sur vos sentiments.</p> <p>15</p>	<p>Vous cherchez des moyens de vous prémunir contre l'épuisement professionnel et d'éviter qu'il ne s'aggrave ? Découvrez notre ressource « Comment mettre en place une culture de la prévention ».</p> <p>16</p>	<p> Écrivez au quotidien trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).</p> <p>17</p>	<p>Proposez votre aide à un(e) collègue qui pourrait se sentir débordé(e). Il n'y a rien de tel que le travail d'équipe pour réduire le stress.</p> <p>18</p>	<p> C'est le 200e jour de l'année. Où en sont vos objectifs pour 2024 ?</p> <p>19</p>	<p>Déconnectez-vous de vos courriels professionnels pour renforcer votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée.</p> <p>20</p>	<p>Quand avez-vous lu un livre pour la dernière fois ? Faites-vous conseiller un livre par un(e) ami(e) et lisez quelque chose de nouveau.</p> <p>21</p>
<p>Prenez 15 minutes à la fin de la journée pour passer en revue vos tâches et planifier votre emploi du temps pour la semaine suivante.</p> <p>22</p>	<p>Vous avez toutes les peines du monde à vous concentrer ? Écoutez des « bruits bruns » - leurs effets calmants sont incroyables.</p> <p>23</p>	<p>Journée internationale de l'autogestion de la santé Prenez le temps de pratiquer votre activité préférée. Il est temps de vous célébrer vous-même pour une fois !</p> <p>24</p>	<p> Avez-vous pris un petit-déjeuner aujourd'hui ? Améliorez votre concentration en y ajoutant des céréales complètes, des fruits ou des noix.</p> <p>25</p>	<p>Prenez un peu de repos si nécessaire. Si votre corps en a besoin, il n'y a pas de mal à ne rien faire.</p> <p>26</p>	<p> Il fait beau ? Sortez prendre l'air ! Il pleut des cordes ? Cuisinez votre repas préféré.</p> <p>27</p>	<p>Vous voulez booster votre nombre de pas ? Prenez part à notre programme GO Challenge !</p> <p>28</p>
<p> Vous avez du mal à faire votre deuil ? Adressez-vous à un(e) professionnel(le). Vous n'avez pas à souffrir en silence.</p> <p>29</p>	<p>Journée mondiale de l'amitié Réunissez vos meilleur(e)s ami(e)s et amusez-vous. C'est à cela que servent les ami(e)s !</p> <p>30</p>	<p>Un nouveau mois commence demain. Quels sont vos objectifs pour le mois d'août ?</p> <p>31</p>	<h2>Parce que la santé est une affaire personnelle™</h2>			