

Calendrier du bien-être de Avril 2025



La devise du mois :

Concentrez-vous sur l'instant présent. Pratiquez la pleine conscience.

-personify
HEALTH

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

	 1	Mercredi Walk'n'Talk Encouragez les réunions à pied ou les promenades entre collègues à l'heure du déjeuner.	2	« L'esprit est tout. Ce que vous pensez, vous le devenez. » - Buddha Faites le point sur votre état d'esprit aujourd'hui.	3	Vendredi du bien-être Partagez avec un(e) collègue quelque chose de positif qui s'est produit cette semaine.	4	Défi d'hydratation Encouragez tout le monde à respecter l'apport quotidien recommandé en eau.	5	 6	Accordez la priorité au repos et à la récupération aujourd'hui. Dormez suffisamment et adonnez-vous à des loisirs agréables.	
 7	Pratiquez l'écoute active lors de vos conversations aujourd'hui. Soyez pleinement à l'écoute des autres.	 8	Journée internationale de l'ASMR Découvrez du contenu ASMR apaisant (en dehors des heures de travail) pour vous détendre.	9	« Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais échouer, mais de nous relever chaque fois que nous échouons. » - Ralph Waldo Emerson	 10	Vendredi de la reconnaissance Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).	11	Prenez un moment pour apprécier les merveilles de la science et de l'exploration (une visite virtuelle pourrait être une bonne idée !).	12	Passez du temps dans la nature aujourd'hui, ne serait-ce que pour faire une petite promenade dans votre parc préféré.	
Fixez-vous un petit objectif de bien-être réalisable cette semaine.	 14	Pause étirement au bureau Encouragez tout le monde à faire des étirements simples à leur bureau.	 15	« La seule façon de faire du bon travail est d'aimer ce que vous faites. » - Steve Jobs Faites le point sur les aspects de votre travail que vous appréciez.	16	 17	Moment de détente autour d'un café Encouragez les discussions informelles avec vos collègues.	18	Adonnez-vous à un loisir qui vous procure de la joie et vous aide à vous détendre.	 19	Planifiez vos repas pour la semaine afin de faire des choix sains.	
Commencez la semaine par une affirmation positive.	 21	Jour de la Terre Soutenez les pratiques durables au travail et encouragez les modes de transport écologiques.	 22	« Prenez soin de votre corps. C'est le seul endroit où vous devez vivre. » - Jim Rohn	23	Entraînez-vous à dire « non » aux engagements supplémentaires si vous vous sentez débordé(e).	 24	C'est l'heure de la pause danse Mettez des bons vieux classiques et dansez comme si personne ne vous regardait !	25	Faites de l'exercice, que ce soit une séance de gym ou une promenade en plein air dans votre endroit préféré.	 26	Prenez une pause numérique et profitez d'un moment sans écran.
Journée mondiale de la santé et de la sécurité au travail Passez en revue les consignes de sécurité au travail et favorisez un environnement de travail sûr.	28		Concentrez-vous sur les progrès, plutôt que sur la perfection, dans votre quête de bien-être.	 29	Journée internationale du jazz Diffusez de la musique jazz relaxante dans les espaces communs (si cela est approprié) ou encouragez son écoute pendant les pauses.	30	Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™					