

Calendrier du bien-être de

Avril 2025



La devise du mois :
Concentrez-vous sur
l’instant présent.
Pratiquez la pleine
conscience.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<div></div> <div>1</div> <div>Commencez le mois par un moment de pleine conscience. Prenez cinq minutes pour méditer ou respirer calmement.</div>	<div>Mercredi Walk'n'Talk</div> <div>2</div> <div>Encouragez les réunions à pied ou les promenades entre collègues à l'heure du déjeuner.</div>	<div>« <i>L'esprit est tout. Ce que vous pensez, vous le devenez.</i> »</div> <div>3</div> <div>- Buddha</div> <div>Faites le point sur votre état d'esprit aujourd'hui.</div>	<div>Vendredi du bien-être</div> <div>4</div> <div>Partagez avec un(e) collègue quelque chose de positif qui s'est produit cette semaine.</div>	<div>Défi d'hydratation</div> <div>5</div> <div>Encouragez tout le monde à respecter l'apport quotidien recommandé en eau.</div>	<div></div> <div>6</div> <div>Accordez la priorité au repos et à la récupération aujourd'hui. Dormez suffisamment et adonnez-vous à des loisirs agréables.</div>
<div></div> <div>7</div> <div>Journée mondiale de la santé Quelles habitudes pouvez-vous adopter pour rendre le monde meilleur ?</div>	<div>Pratiquez l'écoute active lors de vos conversations aujourd'hui. Soyez pleinement à l'écoute des autres.</div> <div>8</div>	<div>Journée internationale de l'ASMR</div> <div>9</div> <div>Découvrez du contenu ASMR apaisant (en dehors des heures de travail) pour vous détendre.</div>	<div>« <i>Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais échouer, mais de nous relever chaque fois que nous échouons.</i> »</div> <div>10</div> <div>- Ralph Waldo Emerson</div>	<div></div> <div>11</div> <div>Vendredi de la reconnaissance Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).</div>	<div>Prenez un moment pour apprécier les merveilles de la science et de l'exploration (une visite virtuelle pourrait être une bonne idée !).</div> <div>12</div>	<div>Passez du temps dans la nature aujourd'hui, ne serait-ce que pour faire une petite promenade dans votre parc préféré.</div> <div>13</div>
<div>Fixez-vous un petit objectif de bien-être réalisable cette semaine.</div> <div>14</div>	<div>Pause étirement au bureau</div> <div>15</div> <div>Encouragez tout le monde à faire des étirements simples à leur bureau.</div>	<div>« <i>La seule façon de faire du bon travail est d'aimer ce que vous faites.</i> »</div> <div>16</div> <div>- Steve Jobs</div> <div>Faites le point sur les aspects de votre travail que vous appréciez.</div>	<div></div> <div>17</div> <div>Essayez de boire au moins deux litres d'eau aujourd'hui.</div>	<div>Moment de détente autour d'un café</div> <div>18</div> <div>Encouragez les discussions informelles avec vos collègues.</div>	<div>Adonnez-vous à un loisir qui vous procure de la joie et vous aide à vous détendre.</div> <div>19</div>	<div></div> <div>20</div> <div>Planifiez vos repas pour la semaine afin de faire des choix sains.</div>
<div></div> <div>21</div> <div>Commencez la semaine par une affirmation positive.</div>	<div>Jour de la Terre</div> <div>22</div> <div>Soutenez les pratiques durables au travail et encouragez les modes de transport écologiques.</div>	<div>« Prenez soin de votre corps. C'est le seul endroit où vous devez vivre. »</div> <div>23</div> <div>- Jim Rohn</div>	<div>Entraînez-vous à dire « non » aux engagements supplémentaires si vous vous sentez débordé(e).</div> <div>24</div>	<div></div> <div>25</div> <div>C'est l'heure de la pause danse. Mettez des bons vieux classiques et dansez comme si personne ne vous regardait !</div>	<div>Faites de l'exercice, que ce soit une séance de gym ou une promenade en plein air dans votre endroit préféré.</div> <div>26</div>	<div>Prenez une pause numérique et profitez d'un moment sans écran.</div> <div>27</div>
<div>Journée mondiale de la santé et de la sécurité au travail</div> <div>28</div> <div>Passez en revue les consignes de sécurité au travail et favorisez un environnement de travail sûr.</div>	<div></div> <div>29</div> <div>Concentrez-vous sur les progrès, plutôt que sur la perfection, dans votre quête de bien-être.</div>	<div>Journée internationale du jazz</div> <div>30</div> <div>Diffusez de la musique jazz relaxante dans les espaces communs (si cela est approprié) ou encouragez son écoute pendant les pauses.</div>	<div>Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™</div>			