



La devise du mois :
*les petits pas donnent
les grands résultats*

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Parce que la santé est une affaire personnelle™

Planifiez votre semaine pour mieux la réussir :
commencez votre mois du bon pied en réservant un créneau dans votre emploi du temps pour travailler de manière ciblée, faire des pauses et adopter de bonnes habitudes.



Prévoyez une bouteille d'eau réutilisable à votre bureau et efforcez-vous d'en boire huit verres au cours de la journée.

1

2

Journée mondiale de l'environnement :
optez pour la marche, le vélo ou les transports en commun afin de réduire votre empreinte carbone et de vous changer les idées.

3

Planifiez de courts étirements au bureau tout au long de votre journée de travail afin d'améliorer votre posture et de réduire les tensions.

4



Préparez un déjeuner sain et délicieux à la maison pour éviter les tentations néfastes.

5

Préparez des en-cas nutritifs ou profitez des produits sains proposés à la cantine.

6



Si vous vous occupez d'un(e) proche ou d'un(e) ami(e), prenez le temps de prendre soin de vous-même aujourd'hui.

7

Faites une pause de quelques heures par rapport aux médias sociaux et à la technologie. Reconnectez-vous à vous-même et à votre environnement.

8

Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui. La gratitude a un effet positif sur le bonheur et le bien-être.

9

Pratiquez la pleine conscience en prenant quelques respirations profondes et en vous focalisant sur le moment présent.

10

#MardiDeLAttention :
Pensez à tendre la main à quelqu'un aujourd'hui pour lui dire combien vous l'appréciez.

11

Journée mondiale du don de sang
Si vous le pouvez, pensez à donner votre sang pour aider celles et ceux qui en ont besoin.

12



Sortez prendre l'air pendant votre pause déjeuner.

13

Organisez une marche en groupe ou une séance de yoga avec vos collègues. L'exercice est d'autant plus motivant s'il est collectif.

14

Regardez une comédie ou racontez une histoire drôle à un(e) collègue. Le rire est un excellent moyen de soulager le stress.

15



Partez en randonnée, faites du vélo ou profitez de votre jardin pour faire un bain de soleil.

16

Immergez-vous dans la nature pour réduire votre stress, améliorer votre humeur et stimuler votre créativité.

17

Évitez de travailler tard ou de consulter vos courriels le soir : votre cerveau a besoin de temps pour se détendre.

18



Faites une pause pour griffonner, dessiner ou vous adonner à un passe-temps créatif.

19

Comment allez-vous vraiment ? Essayez de décrire vos sentiments en cinq mots.

20

Journée internationale du yoga
Songez à assister à un cours de yoga à l'heure du déjeuner ou à suivre des tutoriels en ligne.

21

Ce week-end, coupez les ponts avec les appareils électroniques et renouez avec vos proches et vos passe-temps.

22

Prêter attention aux collègues susceptibles d'être affecté(e)s par des problèmes de santé mentale et orientez-les vers du soutien ou un accompagnement, si vous le pouvez.

23

Semaine mondiale du bien-être
Commencez votre nouvelle semaine de travail en réservant un créneau dans votre emploi du temps pour travailler de manière ciblée, faire des pauses et adopter de bonnes habitudes.

24



Avant de quitter le travail, prenez le temps de réfléchir à ce qui s'est bien passé aujourd'hui et faites part de votre reconnaissance à un(e) collègue.

25

Visez sept à huit heures de sommeil réparateur pour un maximum d'énergie et de concentration.

26



Faites monter les endorphines en faisant de l'exercice quotidiennement, même s'il ne s'agit que d'une marche rapide !

27

Il n'y a rien de mal à poser des limites. Apprenez à refuser poliment mais fermement les demandes susceptibles d'avoir une incidence négative sur votre bien-être.

28



Prenez un moment chaque jour pour apprécier les bonnes choses de votre vie, petites ou grandes.

29

Nous sommes à mi-parcours de l'année ! Où en sont vos objectifs pour 2024 ?

30