Équilibre vie professionnelle et personnelle

Voici quelques ressources et suggestions favorisant un bon équilibre :

- Visionnez les capsules des trucs et astuces de mieux-être
- Apprenez-en davantage sur le continuum du mieux-être
- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?
- Outils suggérés pour les relations de couple et familiales
- Actions vers sa santé au quotidien
- Gestion de stress : relâcher l'élastique afin de bien vivre son stress
- Apprenez-en davantage sur l'humeur dépressive
- Informations sur le milieu de travail sain et sur la façon que vous pouvez y contribuer
- Qu'est-ce que l'anxiété?
- Qu'est-ce qu'une santé globale positive?
- Écoutez des sessions de détente
- Trucs et astuces mensuels pour sa santé globale positive
- Découvrez la démarche du pleinement présent
- Cahier d'accompagnement pour développer des habiletés et des stratégies afin de gérer son stress
- Idées d'activités et d'initiatives de promotion
- Visionnez l'atelier virtuel sur les trucs et astuces pour retrouver l'équilibre personnelle, professionnelle et relationnelle