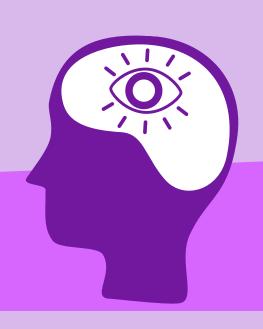
CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE





7 RÉFLÉCHISSEZ POUR MIEUX ANTICIPER

Interrogez-vous sur vos facteurs de stress pour mieux les comprendre et établir un plan d'action pour les réduire.

ALLEZ-Y DOUCEMENT MAIS SUREMENT



Prenez le temps de prendre le temps, ralentissez!

PARLEZ-ECOUTEZ-ECHANGEZ

Travailleurs, mettez en mots vos maux, parlez!

Employeurs, écoutez, échangez!

SE DÉPENSER C'EST DESTRESSER

La pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée à élevée réduit le risque d'état de stress psychologique.

5 DÉCONNECTEZ POUR VOUS RESSOURCER

20 min de méditation par semaine

3h de marche en forêt par mois

3 jours de déconnexion (internet-téléphone)

par an!



www.apst41.fr







