

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MILIEU DE TRAVAIL

Membres :

Bas-Saint-Laurent | Chaudière-Appalaches
Côte-Nord | Haut-Richelieu
Lac-Saint-Jean | Québec | Rive-Sud
Saguenay | Pierre-De Saurel

Nous remercions :

Ministère de la Santé
et des Services sociaux

SOLAREH
Expert en santé psychologique

Capsana

ekodéfi

S'ACCEPTER

Reconnaître ses compétences
et admettre ses erreurs donne
confiance

Explorer de nouvelles façons
de faire aide à surmonter
les obstacles

DÉCOUVRIR

CHOISIR

Prendre des initiatives et assumer
ses choix permet de développer
plaisir et motivation

Développer des relations stimulantes
et respectueuses contribue au
sentiment d'appartenance

CRÉER. DES LIENS

AGIR

Vivre une cohérence entre ses
valeurs et son travail est stimulant

Être à l'écoute de soi et
des autres favorise la collaboration

RESSENTIR

SE RESSOURCER

Décompresser, échanger, se
former améliore notre vitalité et
notre travail

êtrebiendanssateite.ca

*Le Mouvement Santé mentale Québec
est un regroupement voué à la promotion
et à la prévention en santé mentale.*

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

7 astuces

pour être bien dans sa tête

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MILIEU DE TRAVAIL

Gestionnaires et employéEs,
tous ensemble pour
une bonne santé mentale !

Favoriser les échanges, la réflexion,
le soutien et y participer

CRÉER
DES LIENS

AGIR

Encourager le développement des
collègues et des employéEs et soutenir
le sentiment d'appartenance

ACCEPTER

Reconnaître la valeur des
collègues et des employéEs tout
en leur permettant d'apprendre
de leurs erreurs

Prêter attention à son environnement
pour favoriser le mieux-être et la
saine productivité

RESSENTIR

Être ouvertE à différents points
de vue, à de nouvelles idées

DÉCOUVRIR

SE
RESSOURCER

Changer de rythme pour
décompresser, récupérer

CHOISIR

Communiquer les objectifs de travail,
donner les moyens de les atteindre
et faire place à l'innovation

Soyez au cœur
du mouvement pour le
mieux-être au travail !