

CONSEILS SANTÉ

CONSEILS POUR FAIRE EN SORTE QUE L'ÉQUIPE SOIT HEUREUSE,
EN SANTÉ, PRODUCTIVE ET ÉQUILBRÉE



BIEN S'HYDRATER

Tout le monde a sa propre bouteille d'eau à son bureau et s'efforce de la remplir au moins 2x3x/quart de travail.



MANGEZ

Conservez des collations nutritives au bureau : noix non salées, carottes et hummus, pommes, bananes, etc. Évitez les aliments transformés sucrés et salés : croustilles, biscuits, muffins, bonbons, etc.



ATTENTION À LA CAFFÉINE

Limitez la consommation de café et de soda, remplacez le thé/l'eau, réduisez la consommation au minimum, après 15 h.



PRENEZ DES PAUSES

Prenez-les! Levez-vous de votre poste de travail fréquemment et accordez à votre corps et à votre esprit une pause.



INTERAGISSEZ

Prenez souvent des nouvelles de tous les membres de l'équipe, partagez la charge de travail, délégez des tâches, lancez des idées et des conseils.



FAITES DES EXERCICES D'ÉTIREMENT

Commencez le quart de travail en vous étirant en équipe, cela edonnera de l'énergie tout le monde et commence la journée de façon positive. Essayez de faire quelques étirements pendant le quart de travail et à la fin.



MANGEZ

Accordez-vous un repos bien mérité. Ajoutez la préparation des repas à votre routine et réduisez les sorties au restaurant à 1x2x/semaine.



CÉLÉBREZ

Profitez des victoires, des PB, des évaluations 5* et célébrez-les en équipe.



RENSEIGNEZ-VOUS

Continuez à vous renseigner sur les nouveaux systèmes et les mises à jour, OBW. Assister aux séances de formation des fournisseurs et compléter les modules du programme Compass.



FIXEZ VOUS DES OBJECTIFS ATTRAYANTS

Fixez-vous des objectifs qui vous stimulent et motivent le succès, ainsi que le développement continu.