

pulsation

Bulletin de janvier 2020



L'arrivée de la nouvelle année est l'occasion de prendre du recul, de dresser un bilan et d'apporter les changements nécessaires pour faire de votre mieux-être une priorité. N'oubliez pas que votre mieux-être ne se limite pas à votre santé mentale et physique, mais qu'il s'étend aussi à vos finances et à vos relations.

Argent



Évaluer votre bien-être financier

Peu importe votre capacité à gérer votre argent, il est judicieux d'évaluer votre bien-être financier au moins une fois par année. Que vous fassiez cet exercice au moment de prendre vos résolutions pour la nouvelle année ou à une autre date facile à retenir, comme celle de votre anniversaire de naissance, prendre du recul pour évaluer votre situation financière et apporter les changements nécessaires peut jeter les bases de votre succès.

[Lire la suite](#)

Santé

Cultiver une santé mentale positive

La notion de bonne santé mentale ne renvoie pas à l'absence de problème de santé mentale ou de maladie mentale; il s'agit plutôt d'un sentiment de bien-être et de la capacité à composer avec les difficultés de la vie de façon saine et positive.

[Lire la suite](#)



Solutions de formation en milieu de travail



Mon énoncé de vision de la santé et du mieux être

À quoi ressemblerait votre vie si vous réussissiez à atteindre un objectif santé, comme perdre du poids, cesser de fumer ou faire régulièrement de l'exercice? Formuler un énoncé de vision en ce qui concerne votre santé et votre mieux-être peut vous aider à visualiser votre objectif et donc, à l'atteindre.

[Lire la suite](#)

Le coin des gestionnaires de personnel

Stratégies en milieu de travail pour une santé mentale positive

L'alourdissement constant de la charge de travail, l'évolution rapide de la technologie, les exigences changeantes du marché et le manque d'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle peuvent être des sources de stress. En tant que gestionnaire, vous avez probablement plus que jamais conscience de l'incidence de la santé mentale des employés, mais aussi du stress et du surmenage, sur la réussite de votre équipe.



[Lire la suite](#)



Pour vous désabonner ou pour gérer vos abonnements, [cliquez ici](#)