



Ressources utiles

Cliquez [ici](#) afin de consulter le calendrier pour votre région et connaître à l'avance les thèmes qui seront abordés durant toute l'année.

Jetez un coup d'œil aux [Solutions de formation en milieu de travail](#) pour obtenir de l'aide durant la pandémie de COVID-19.

Faire le lien entre santé physique et santé mentale

La santé physique et la santé mentale sont interreliées, et les études montrent que prendre soin de son mieux-être physique peut grandement atténuer le stress et l'anxiété. Laissez-nous vous expliquer comment intégrer de bonnes habitudes à votre quotidien pour stimuler votre santé physique et mentale.

Santé



Établir le lien : tactiques pour maintenir l'esprit et le corps en santé

L'esprit et le corps sont liés de façon synergique. Voici quelques techniques et tactiques qui peuvent vous aider à jouir d'une santé mentale et physique optimale.

[Lire la suite](#)

Santé

Comprendre le lien entre la positivité et la santé physique

Être en santé et heureux, être heureux et en santé – l'un de ces aspects du mieux-être personnel précède-t-il l'autre?

[Lire la suite](#)



Le coin des questionnaires de personnel



Promouvoir une bonne santé mentale et physique au travail

Maintenant plus que jamais, les employés sont sédentaires durant leur journée de travail. Voici quelques suggestions simples afin d'aider ces derniers à maintenir une bonne santé physique et mentale.

[Lire la suite](#)

Nos recommandations

Vidéo

Faire le lien entre santé physique et santé mentale grâce à la pleine conscience

[Cliquer ici](#)



[Page d'accueil du bulletin Pulsation](#)



895 Don Mills Road, Tower One, bureau 700
Toronto, ON M3C 1W3

© 2021 Morneau Shepell Itée.