



Ressources utiles

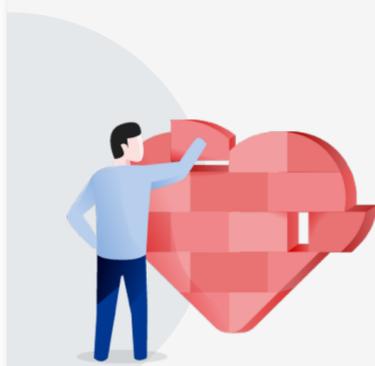
Pour la Semaine de la santé mentale qui aura lieu en mai, découvrez notre nouveau microsite — **Bâtir votre trousse pour prendre soin de vous**. Vous pourrez le consulter [ici](#) dès le 3 mai!

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

Maîtriser l'aptitude de prendre soin de soi sans culpabilité

Prendre soin de soi n'est pas égoïste – c'est indispensable. Ce faisant, vous renforcez votre résilience mentale et votre capacité à aider ceux qui comptent sur vous. Laissez-nous vous aider à trouver d'autres façons de prendre soin de vous malgré un horaire bien rempli — et à vous sentir à l'aise de vous accorder le temps nécessaire.

Vie



Comprendre et éviter l'épuisement professionnel

Consultez nos conseils qui vous aideront à adopter des stratégies d'adaptation lorsqu'un surplus de stress semble inévitable.

[Lire la suite](#)

Vie

L'importance de prendre soin de soi (document infographique)

Accordez-vous la priorité et mettez votre mieux-être physique, mental et émotionnel au premier plan.

[Lire la suite](#)



Le coin des gestionnaires de personnel



Améliorer votre résilience personnelle à titre de gestionnaire

Apprenez des méthodes efficaces de rester concentré et productif, et pour réussir en période de changement.

[Lire la suite](#)

Nos recommandations

Vidéo

Prendre soin de soi, c'est demander de l'aide

[Cliquer ici](#)



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



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

© 2021 Morneau Shepell Itée.