



En tant que société axée sur le mieux-être global, Morneau Shepell célèbre la diversité et s'élève contre le racisme et la discrimination. Quand un groupe dans notre société est victime de discrimination systémique, de racisme et de violence, nous en sommes tous affectés. Les répercussions sont considérables. Vous, vos proches, vos collègues et les membres de votre collectivité vivez peut-être ces expériences de manières différentes et complexes. Elles peuvent sembler accablantes et pourraient déclencher des sentiments de stress, d'anxiété et autres.

Votre mieux-être est notre priorité absolue. Sachez que si vous avez besoin de parler à quelqu'un ou de trouver des ressources qui peuvent vous aider, vous pouvez accéder à votre programme d'aide aux employés (PAE) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pratiquer l'optimisme

Pratiquer l'optimisme est souvent plus facile à dire qu'à faire, surtout compte tenu de la complexité du monde actuel et des difficultés auxquelles nous sommes confrontés. L'optimisme n'est pas un slogan ou quelque chose dont on peut passivement arriver à faire preuve. C'est un objectif à atteindre, un état d'esprit qui vous aide à mieux affronter et surmonter les difficultés de la vie. De plus, l'adoption d'une attitude plus positive peut vous aider en vue d'apporter des changements positifs à la maison, au travail et dans votre collectivité, créant ainsi un effet boule de neige qui peut contribuer à changer les choses de façon concrète dans le monde. Voici quelques ressources pour vous aider en ce sens :

Vie



Pratiquer l'optimisme

Entretenir des pensées positives peut reprogrammer le cerveau. En faisant preuve d'optimisme, nous pouvons nous entraîner à être plus heureux et plus résilients de manière générale.

[Lire la suite](#)

Santé

Mettre en pratique des habitudes axées sur le bonheur pour rehausser votre mieux-être psychologique

Le bonheur est le mot qui reflète le mieux la structure ou le concept du mieux-être. Lorsque nous sommes heureux, nous ressentons des émotions positives qui élargissent notre perspective et renforcent nos ressources.

[Lire la suite](#)



Le coin des gestionnaires de personnel



Bienfaits d'une attitude positive sur votre équipe

Si vous comprenez à quel point votre humeur et votre façon de réagir aux défis sont importantes, vous pouvez propulser votre équipe sur une voie positive semée de réussites.

[Lire la suite](#)

Nos recommandations

Vidéo

Demeurer positif et en bonne santé

[Cliquer ici](#)



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



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

© 2020 Morneau Shepell Ltd.