

Divisez votre journée

Apprenez à utiliser les pauses dans votre journée pour vous recentrer et réactualiser vos pensées de manière efficace, avec ces simples astuces qui auront un impact positif sur votre journée.

1

Consultez votre agenda pour la journée ou la semaine à venir.



3

Ajoutez vos pauses à votre agenda pour éviter que ce temps ne soit pris par autre chose.



5

Assurez-vous de tirer des bienfaits de vos pauses. Elles peuvent se limiter à 3 ou 5 minutes et parvenir tout de même à diminuer votre niveau de stress et à recharger votre cerveau.



2

Y a-t-il des trous ou des pauses naturelles que vous pouvez utiliser pour vous recentrer et réactualiser vos pensées?



4

Décidez maintenant ce que vous allez faire pendant ce temps. Allez-vous vous lever et bouger un peu ou tisser des liens avec un(e) collègue et envoyer un message?

