

## Découvrir différentes clés pour un mieux vivre ensemble dans sa vie et au travail

Astuce pour mieux vivre ensemble :  
demander au lieu de reprocher

Structure : session d'une heure et demie

Session rafraichissante pour mieux repartir avec une réflexion, une intention pour sa vie et ses engagements. Une réflexion pour que chacun soit de mieux en mieux au travail dans ce qui lui est donné de faire et qu'il ait le goût de le faire tout en réglant les difficultés en se parlant.

La semaine annuelle de la santé mentale au Québec 2018 « Agir pour donner du sens », rappelle l'importance de se donner une direction, de trouver son chemin malgré les épreuves. Vous êtes où dans vos différents rôles dans un an, cinq ans, dix ans? Le sens de votre travail, vos valeurs de vie sont-elles définies? Le bonheur en est-il question dans votre vie? Il est où le bonheur comme le dit la chanson...

Le chemin

La bonne clé pour ce qu'il y a à faire :

1<sup>re</sup> clé - le sens de mon travail

2<sup>e</sup> clé - le fonctionnement du cerveau en situation de stress

3<sup>e</sup> clé - que veux dire « connecter avec une personne »

4<sup>e</sup> clé - clarifier les styles de relation

5<sup>e</sup> clé - les émotions, le « check gage » de mon tableau de bord

6<sup>e</sup> clé - apprendre à respirer/prendre du recul

7<sup>e</sup> clé - apprendre à communiquer clairement ses besoins

8<sup>e</sup> clé - quelques notions sur le bonheur

9<sup>e</sup> clé – reconnaître ses bons coups – la gratitude

