

# Les 7 Règles d'Or du Bien-être au Travail

## 1. Mettre en place des habitudes de vie saines

Importance du sommeil (vidéo de Virginie Massant)

Manger sainement et équilibré

Activités physiques modérées et régulières (min. 4x/semaine)



## 2. Pauses régulières, écoute de soi et de ses limites

Toutes les 2 heures

Relaxation, espace respiratoire, étirements, tisanes, etc.

## 3. Rester informé.e au moyen de sources fiables

Organisation Mondiale de la Santé

Commission des Psychologues

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



## 4. Augmenter communication et soutien d'équipe

Débriefings en fin de journée

Pauses « café virtuel » entre collègues

Être attentif à l'état de ses collègues

Partage de « trucs et astuces » pour gérer le télétravail

## 5. Prévoir des moments clairement coupés du travail

Moments en famille et avec les amis à distance

Activités physiques, culture, détente



## 6. Maintenir son environnement de travail propre et organisé et vérifier sa posture régulièrement

## 7. Garder à l'esprit: «à l'impossible, nul n'est tenu»

