Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Prévenir l'épuisement professionnel

Module d'apprentissage

L'épuisement professionnel est un problème sérieux dans le monde d'aujourd'hui où tout va très vite.

Si vous vous sentez épuisé, peu apprécié ou dépassé, même si vous continuez à travailler dur, vous pourriez être en train de vous exposer à l'épuisement professionnel.

La meilleure façon de lutter contre l'épuisement professionnel est de le prévenir, car vous ne serez pas en mesure de donner le meilleur de vous-même une fois que vous en serez victime, et cela peut prendre beaucoup de temps avant que vous vous en remettiez.



Déceler

Décelez
les premiers signes



Revoir ses priorités

Déterminez clairement
les priorités



Apprendre

Actualisez
vos compétences



Refaire le plein d'energie

Faites des pauses



Établir des relations

Faites-vous un devoir
d'aller vers les autres



Choisir la joie

Faites en sorte que votre vie ne se résume pas à votre travail

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Prévenir l'épuisement professionnel
ssmcv.com/prevenir-lepuisement-professionnel

Gestion de l'épuisement professionnel – pour les leaders
ssmcv.com/lepuisement-professionnel

Suis-je à risque d'épuisement professionnel?
ssmcv.com/evaluer-lepuisement-professionnel

Gérer le stress
ssmcv.com/stress

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.