

Santé et bien-être

Découvrez chaque jour de nouvelles leçons de 5 à 10 minutes.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

Le challenge commence demain !



[Booster son pouvoir](#)
(4 min 03 s)

[Retrouver de l'énergie](#)
(4 min 25 s)

[Favoriser la santé mentale des employés](#)
(2 min 25 s)

Activité :
Essayez de boire 1,5 litre d'eau au cours de la journée

[Assurer le bien-être des salariés](#)
(2 m 18 s)

[Comparer bien-être et qualité de vie au travail](#)
(1 min 37 s)

[Se prémunir des risques psychosociaux](#)
(2 min 39 s)

[Savoir maîtriser le stress](#)
(2 min 38 s)

Activité :
Bloquez deux plages de cinq minutes sur votre planning la semaine prochaine pour faire des étirements ou marcher à l'extérieur

[Être acteur du bien-être de son équipe](#)
(3 min 51 s)

[Mettre en place un programme de promotion de la santé et du bien-être](#)
(2 m 35 s)

[Bien s'alimenter au travail](#)
(8 m 52 s)

Bilan :
Quels sont les points essentiels que vous avez retenus du challenge Santé et bien-être ?