


# Transcender le changement

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><a href="#">Se libérer de ses peurs</a> (10 m 36 s)</p> <p><a href="#">Se ressaisir après un échec</a> (2 m 45 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Prenez le temps de bien réfléchir à un changement que vous traversez actuellement.</p> <p><a href="#">Working Remotely from Home</a> (3 m 2 s)</p>	<p><a href="#">Prendre les rênes de son perfectionnement</a> (4 m 31 s)</p> <p><b>Activité :</b> Pensez à une chose pour laquelle vous éprouvez de la reconnaissance aujourd'hui.</p>	<p><a href="#">Identifier ses besoins</a> (3 m 03 s)</p> <p><b>Activité :</b> Réfléchissez à une manière de prendre soin de vous ce mois-ci.</p>	<p><a href="#">Se sensibiliser au pouvoir de la pensée positive</a> (3 m 02 s)</p> <p><b>Activité :</b> Planifiez trois vrais créneaux pour faire des pauses la semaine prochaine.</p>
	<p><b>Activité :</b> Prenez quelques minutes pour échanger par écran interposé avec un(e) collègue que vous n'avez pas vu(e) physiquement ce mois-ci.</p>	<p><a href="#">Découvrir l'ikigai pour trouver sa raison d'être</a> (4 m 13 s)</p> <p><b>Activité :</b> Prenez 1 minute pour faire 5 grandes inspirations et 5 grandes expirations</p>	<p><a href="#">S'auto-évaluer objectivement</a> (3 m 47 s)</p>	<p><a href="#">Trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée</a> (1 m 19 s)</p>
<p><a href="#">Voir le stress comme un bienfait</a> (2 m 55 s)</p> 	<p><b>Activité :</b> Pensez à une chose que ce challenge vous a permis de changer ce mois-ci ou que vous aimeriez changer.</p>	<p><a href="#">Trouver son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle</a> (4 m 40 s)</p>	<p><a href="#">Faire face aux réactions primitives</a> (3 m 02 s)</p>	<p><b>Bilan :</b> Quels éléments essentiels avez-vous retenu du challenge Transcender le changement ?</p>