

# AVRIL

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## PAROLE EN OR : SOYEZ RICHE EN BIENVEILLANCE

- Soyez authentique dans vos échanges avec les autres.
- Écoutez attentivement et sans jugement.
- Souriez aux collègues ou aux usager·ère·s.
- Pratiquez la gratitude en écrivant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant·e.
- Soulignez un bon coup d'un·e collègue.
- Exprimez vos besoins de manière claire et empathique.
- Soyez fier·ère de vous-même et de vos accomplissements.
- Acceptez de faire des erreurs – c'est une étape nécessaire à l'apprentissage.
- Faites preuve d'autocompassion et parlez-vous avec gentillesse.
- Tentez d'agir en accord avec vos valeurs personnelles.

### MIDI BIEN-ÊTRE CHOISIR "SES CHAPEAUX" :

Une présentation originale sur pourquoi il est crucial de choisir pour soi-même, en accord avec nos valeurs! Décortiquons ensemble l'impact surprenant de ces choix dans notre quotidien et ses bienfaits sur notre santé mentale.