

JANVIER

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	31

MOIS DU SOMMEIL ET DE LA RÉCUPÉRATION

Et si janvier devenait le mois pour respirer, se ressourcer et récupérer après l'effervescence des fêtes? Plutôt que se lancer dans de grandes résolutions, pourquoi ne pas commencer l'année en douceur avec une micro-résolution? Celle-ci doit apporter satisfaction, réduire la charge mentale et améliorer la gestion du stess.

ACTIVITÉ DU MOIS

MIDI BIEN-ÊTRE 12 h 15 à 13 h

22 janvier - 1250 Lestrat, salle 3 (R-128) - **Renforcer son super pouvoir d'affirmation de soi !** Une présentation originale dans le but de vous outiller à communiquer positivement. Inscrivez-vous en envoyant un courriel à : caroline.gagnon.arh.09cissss@ssss.gouv.qc.ca

Les avantages des micros-résolutions

- Simples et spécifiques
- Accessibles et facile à maintenir
- Améliorations immédiates et quotidiennes
- Changement progressif et en douceur
- Flexibles et adaptables

Exercices de réflexion

Quels sont mes irritants personnels?

Ex: Je manque parfois d'organisation.
Je ressens le besoin de me reposer.

Une chose à la fois

Ex: Je cherche toujours mes clés.
J'ai trop d'engagements.

Micro-résolution choisie

Ex: J'installe un crochet dans l'entrée pour les clés.
Je m'accorde une pause sans culpabilité.

