



Ressources d'aide



Redonner un sens à son travail

Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés (PAE) : 1-800-361-2433
- Poste 8009
- Info-social 811 : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

Astuces

- Astuces pour donner un sens au travail
- Donner un sens au travail : facteurs de protection, facteurs de risque, contexte social
- Comment cultiver la résilience
- Exercices pour redonner du sens à mon travail

Rester motivé

- Vaincre la démotivation
- Trouver le Nirvana dans une tasse de café

Visualisation et imagerie

- Informations et exercices de visualisation

Citations inspirantes

- Atelier de réflexion sur des citations inspirantes