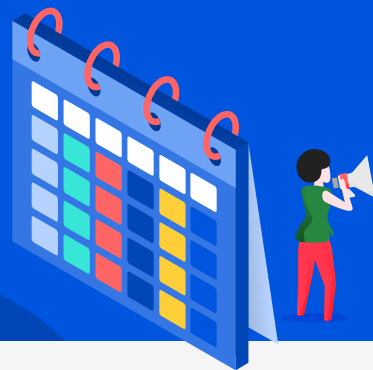


pulsation

Calendrier du mieux-être 2020



01 | Janvier : Prendre un nouveau départ mieux-être

- Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer
- Semaine sans fumée – 19 au 25 janvier

L'arrivée de la nouvelle année est l'occasion de prendre du recul, de dresser un bilan et d'apporter les changements nécessaires pour faire de votre mieux-être une priorité. N'oubliez pas que votre mieux-être ne se limite pas à votre santé mentale et physique, mais qu'il s'étend aussi à vos finances et à vos relations.



02 | Février : Développer des relations résilientes

- Mois des maladies du cœur et de l'AVC
- Mois de la psychologie
- Journée mondiale contre le cancer – 4 février

Que vous vouliez améliorer votre relation avec votre partenaire, vos amis ou votre famille, investir dans vos relations peut en assurer la durabilité.



03 | Mars : Planifier votre retraite

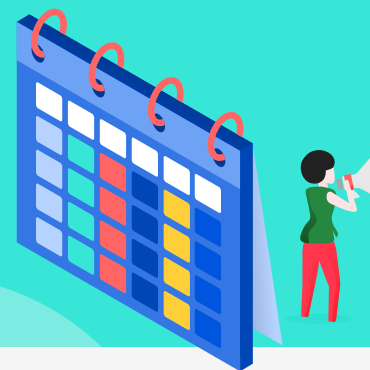
- Mois de la nutrition
- Journée mondiale du sommeil – 13 mars
- Journée internationale du bonheur – 20 mars

Que vous soyez en début ou en fin de carrière, être proactif et établir un plan financier peuvent vous aider à construire la vie dont vous rêvez à la retraite.



pulsation

Calendrier du mieux-être 2020



04 | Avril : Trouver un équilibre

- Journée mondiale de la santé – 7 avril
- Journée de la planification préalable des soins – 16 avril

Notre attention et notre temps sont sollicités de toutes parts. Même si cela ne semble pas toujours évident, vous pouvez atteindre un équilibre entre votre travail et votre vie personnelle si vous disposez des bons outils pour vous aider à prioriser vos tâches et à organiser votre journée.



05 | Mai : Votre santé mentale au travail

- Semaine de la santé mentale – 4 au 10 mai
- Journée de la santé mentale des jeunes – 7 mai

Le stress, l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale peuvent nuire à tous les aspects de votre vie, y compris votre travail. Cependant, avec du soutien, vous pouvez continuer d'avoir le sentiment d'être productif et de réussir au travail.

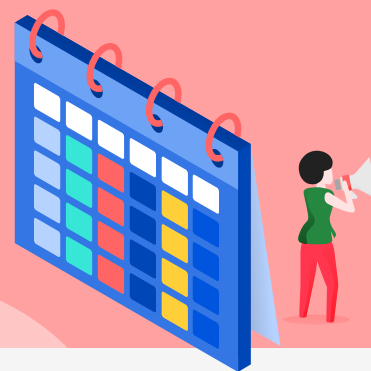


06 | Juin : Passer un bilan de santé

- Mois international de la santé des hommes
- Journée nationale de la santé et de la condition physique – 6 juin

Adoptez une approche proactive à l'égard de votre santé, peu importe votre âge. Passez les tests de dépistage et les autres examens recommandés. Mangez bien. Assurez-vous faire suffisamment d'exercice et développez un rituel de sommeil qui vous aide à bien dormir.





07 | Juillet : Pratiquer l'optimisme

- Journée mondiale des compétences des jeunes – 15 juillet
- Journée internationale des autosoins – 24 juillet
- Journée internationale de l'amitié – 30 juillet

Voir la vie du bon côté n'est pas seulement bon pour votre humeur, cela contribue également à reprogrammer votre cerveau. En faisant preuve d'optimisme, vous pouvez vous entraîner à être plus heureux et plus résilient face aux difficultés de la vie.



08 | Août : Tirer le maximum de votre carrière

- Journée internationale de la jeunesse – 12 août
- Journée internationale de sensibilisation aux surdoses – 31 août

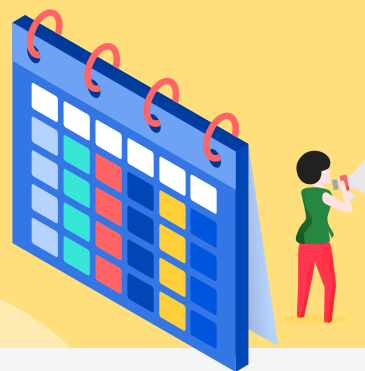
Que vous soyez gestionnaire ou que vous veniez de commencer à travailler, il est essentiel de savoir comment défendre vos intérêts et vous perfectionner afin de faire avancer votre carrière. Apprenez à demander une rétroaction et à réseauter pour ouvrir des portes, en plus de voir comment acquérir de nouvelles habiletés afin de donner un meilleur rendement.



09 | Septembre : Soutenir les autres

- Mois du rétablissement
- Journée mondiale de la prévention du suicide – 10 septembre

Si une personne que vous connaissez semble prise avec un problème de santé mentale, il est parfois difficile de savoir quoi faire. Ce mois-ci, découvrez comment vous pouvez fournir un soutien immédiat et contribuer à enrayer la stigmatisation entourant la maladie mentale.



10 | Octobre : Vous préparer pour avoir l'esprit tranquille

- Semaine de sensibilisation aux maladies mentales – 4 au 10 octobre
- Journée mondiale de la santé mentale – 10 octobre

Planifier sa fin de vie comme organiser ses funérailles ou rédiger son testament peut s'avérer émotionnellement éprouvant. Cependant, il est important que votre famille connaisse vos souhaits. Avoir ces conversations difficiles maintenant peut vous procurer, à vous tous, la tranquillité d'esprit pour demain.

11 | Novembre : Prendre soin de vos proches

- Mois de sensibilisation au diabète
- Journée mondiale du diabète – 14 novembre
- Journée mondiale de l'enfance – 20 novembre

Prendre soin d'une personne que vous aimez peut être à la fois enrichissant et difficile. Mettre en place quelques mesures pratiques peut vous aider à concilier votre rôle d'aidant avec votre travail, alors qu'obtenir un soutien émotionnel vous permet de gérer votre stress.

12 | Décembre : Accueillir les changements de la vie

- Journée internationale du bénévolat – 5 décembre
- Journée internationale des droits de la personne – 10 décembre

Le changement fait partie de la vie. Parfois, on sait qu'un changement approche, comme un mariage ou un départ à la retraite. D'autres fois, on est pris de court, par exemple par un divorce ou une maladie dans la famille. Améliorer votre résilience personnelle peut vous aider à composer avec les changements de la vie.

