

Équilibre vie professionnelle et personnelle

Voici quelques ressources et suggestions favorisant un bon équilibre :

- > Visionnez les capsules des [trucs et astuces de mieux-être](#)
- > Apprenez-en davantage sur [le continuum du mieux-être](#)
- > [Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?](#)
- > Outils suggérés pour [les relations de couple et familiales](#)
- > [Actions vers sa santé au quotidien](#)
- > Gestion de stress : [relâcher l'élastique afin de bien vivre son stress](#)
- > Apprenez-en davantage sur [l'humeur dépressive](#)
- > Informations sur le [milieu de travail sain](#) et sur la façon que vous pouvez y contribuer
- > [Qu'est-ce que l'anxiété?](#)
- > [Qu'est-ce qu'une santé globale positive?](#)
- > Écoutez des [sessions de détente](#)
- > [Trucs et astuces mensuels pour sa santé globale positive](#)
- > Découvrez [la démarche du pleinement présent](#)
- > Cahier d'accompagnement pour [développer des habiletés et des stratégies afin de gérer son stress](#)
- > [Idées d'activités et d'initiatives de promotion](#)
- > Visionnez l'atelier virtuel sur les [trucs et astuces pour retrouver l'équilibre personnelle, professionnelle et relationnelle](#)