



# 10 CONSEILS POUR CONCILIER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE AU TRAVAIL

Travailler mieux, c'est aussi vivre mieux : voici 10 clés simples pour booster à la fois votre bien-être et vos résultats

## 1. FIXEZ DES OBJECTIFS CLAIRS



Se donner une direction renforce l'énergie et le sentiment de progression.

## 2. AMÉNAGEZ UN ESPACE DE TRAVAIL AGRÉABLE

Un bureau ergonomique améliore la posture, l'humeur et l'efficacité.



## 3. CRÉEZ DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

Les liens sociaux diminuent le stress et renforcent la motivation.



## 4. ENCOURAGEZ DE VRAIES PAUSES

Se reposer relance la concentration et limite l'erreur.



## 5. INTÉGREZ DU MOUVEMENT

Un corps actif, c'est un esprit plus clair et plus créatif.

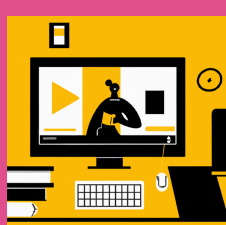


## 6. OPTEZ POUR DES EN-CAS SAINS ET ÉQUILIBRÉS



Privilégiez les fruits, légumes et laissez à disposition de l'eau.

## 7. PROPOSEZ DES FORMATIONS RÉGULIÈREMENT



Apprendre stimule la confiance en soi et la curiosité.

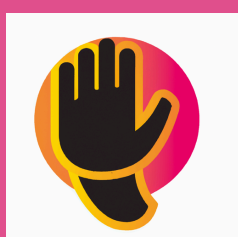
## 8. ENCOURAGEZ LES RITUELS



Respiration, méditation ou gratitude boostent la résilience émotionnelle.

## 9. APPRENEZ À POSER DES LIMITES

Respecter ses priorités permet de tenir dans la durée.



## 10. VALORISEZ LES RÉUSSITES

La reconnaissance alimente l'enthousiasme individuel et collectif.



## BONUS IMMERSEEV

Des séminaires, formations certifiées Qualiopi, coaching et ateliers immersifs et ludiques peuvent renforcer durablement ces pratiques dans vos équipes.



06-86-48-81-04



neena@immerseev.fr