

8 bonnes habitudes pour favoriser le bien-être au travail

 Habitude	 Action concrète	 Bénéfice principal
 Traiter en blocs	Regrouper les actions similaires sur des blocs de 30 à 60 min	 Évite la fatigue liée aux interruptions
 Externaliser sa mémoire	Prendre des notes systématiques : relances, vérifications, tâches à suivre	 Libère de l'espace mental
 Faire des pauses qui coupent	Quitter son poste, marcher ou changer de pièce	 Permet une véritable restauration de l'énergie
 Créer une frontière de fin de journée	5 min : bilan + 3 priorités + fermeture des outils	 Favorise le droit à la déconnexion
 Favoriser les échanges informels	Café, déjeuner ou conversation avant une réunion	 Renforce le lien social et l'entraide
 Avoir un feedback régulier	Échanges courts et points toutes les 2 semaines	 Réduit l'incertitude et le stress
 Rendre ses résultats visibles	Tenir chaque semaine une liste positive des réalisations	 Renforce la confiance et l'estime de soi
 Se former régulièrement	1 h par mois : outil, compétence ou partage	 Évite l'enlèvement et favorise la progression