

Mon Bien-Être au travail



- Prendre soin de soi dans son milieu professionnel est tout aussi important que de prendre soin des autres : les collègues et les élèves, si vous êtes enseignants.es.
- Se poser avec soi et réfléchir à son bien-être émotionnel est une des étapes importantes pour prendre soin de soi ! Prendre le temps avec vous-même vous aidera à comprendre comment vous vous sentez, à planifier les défis et à vous aider à établir de solides relations avec les personnes qui vous entourent.
- Alors que vous débutez une nouvelle année scolaire, si vous êtes enseignants.es, prenez un temps pour vous poser avec vous-même, *en silence*, afin de réfléchir et de répondre aux questions sur le document suivant.

Fiche Réflexion Bien-Être

