

### **Ne laissez pas votre vie professionnelle et personnelle vous épuiser – apprenez à vous ressourcer**

Lorsque nous avons l'impression d'être surchargés, nous avons tendance à *nous attaquer à une seule chose de plus* ou à *continuer tête baissée*. Cependant, cette approche gruge notre énergie, en plus de nuire à notre concentration et à notre rendement. Par conséquent, il faut travailler plus fort et plus longtemps pour arriver aux mêmes résultats que si nous avons pris le temps de nous ressourcer.

**Afin de souligner la Semaine de la santé mentale, joignez-vous à nous le mercredi 4 mai 2022 pour le webinaire interactif en direct Ne laissez pas votre vie professionnelle et personnelle vous épuiser – apprenez à vous ressourcer.**

Mary Ann Baynton, directrice générale, Stratégies et collaboration, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, et consultante en santé organisationnelle dans l'équipe du bien-être de la Canada Vie, nous donnera des conseils et nous communiquera de l'information pertinente :

- Nous nous pencherons sur des stratégies et des ressources pour nous ressourcer et réussir à trouver un équilibre.
- Nous réfléchirons à des gestes précis que nous pouvons poser pour réduire ou éliminer le stress lié à la charge de travail.
- Nous nous préparerons à parler de la gestion de la charge de travail avec nos leaders ou nos équipes.
- Nous explorerons différentes activités qui peuvent nous aider à relaxer, à apaiser notre esprit et à refaire le plein d'énergie.

Invitez collègues, amis et membres de votre famille à se joindre à vous le mercredi 4 mai à 13 h HE. Cette période de 45 minutes pourrait bien être la plus instructive et la plus inspirante de votre journée! Aucune inscription n'est requise – pour participer, il vous suffit de cliquer sur le [lien du webinaire](#) un peu avant l'heure de début.

À noter : Puisqu'il s'agit d'une activité en direct dans Microsoft Teams, n'oubliez pas de télécharger l'[application Teams](#) avant le webinaire.

Pour utiliser les services d'interprétation en français, veuillez mettre le micro de votre ordinateur en sourdine et composer le : 1 226 213-5632 (London, Ontario)

[Trouver un numéro local.](#)

Numéro de la conférence téléphonique : 751 106 57#

**[Ajoutez cet événement à votre calendrier](#) pour ne pas le manquer!**