

**À quoi est-ce que je veille déjà moi-même ?
Qu'est-ce que mes collègues pratiquent déjà aujourd'hui ?**

Réduction du stress

	moi	équipe
Définir l'ampleur (le degré) de la perfection		
Révéler une utilisation abusive des ressources		
Organisation du travail et archivage bien pensés		
Début et fin de la journée positifs / les pauses sont des moments de détente		
Aller de l'avant		
Fixer des limites / apprendre à dire non		
Concevoir délibérément la transition entre le travail et les loisirs		
Réévaluer ce qui est désagréable		
Se protéger en cas de contamination		

Consolider les ressources

	moi	équipe
Je me sens bien		
Capacité de prendre de la distance		
Capacité de gérer les déceptions et les échecs		
Entretenir un tissu relationnel enrichissant (« nourrissant »)		
Se faire du bien à soi-même / être en mesure de se fortifier soi-même		
Rythme de la journée de travail « humain »		
Connaître et utiliser les possibilités de soutien		
Alimentation appropriée / forme physique		
Humour		
Utilisation de ses capacités physiques		

Cours pratique « Stark im Stress » (Résister au stress) :

Contact via l'Institut Lerngesundheits Lüneburg: www.sis-lehrer.de

Contact via Wolfgang Schnell: info@abrimos.ch