

# → CO- BLITZ



## Quel est mon niveau d'énergie ? Je fais mon *scan* TÊTE-CŒUR-CORPS

Qu'est-ce qui me manque le plus?

Quel est mon niveau de concentration ? Mon niveau de fatigue?

Dans quelle mesure je me sens utile ou valorisé actuellement?

Quel est mon niveau de confort dans mon environnement de travail?

Qu'est-ce qui me ferait le plus plaisir actuellement?

## Je prends le contrôle de la situation pour prendre soin de moi ! Je fais le plein de mes 3 réservoirs d'énergie, par exemple :



Me fixer des objectifs quotidiens réalistes, établir des routines de travail, prévoir plusieurs petites pauses et une récompense journalière, proposer un projet professionnel qui m'allume, m'inscrire à une formation, aménager chez moi un havre de concentration pour le travail, planifier mes tâches en fonction du niveau d'énergie dans la journée,



Demander le soutien à mon patron, collègues et amis, initier régulièrement des RV virtuels professionnels ou sociaux, communiquer mes nouveaux besoins (ex.: réduire les exigences pour concilier travail-famille, être bienveillant envers moi-même (c'est normal d'être moins productif !), écouter de la musique (au lieu des nouvelles !) me réserver un temps juste pour moi pour me faire plaisir au quotidien.



Prendre l'air et marcher à chaque jour, effectuer une activité physique avant de débiter ma journée, m'inscrire à un cours virtuel (danse, entraînement ou yoga), favoriser une bonne alimentation (riche en protéines, faible en glucides, collations sous la main, etc.), diminuer l'alcool, prendre de bonnes habitudes de sommeil ou .... juste ne RIEN faire pour faire le vide !