



Redonner un sens à son travail

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009 option 3
- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)** : 1 855 612-2998
- **Info-social 811 #2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

Astuces

- Astuces pour donner un sens au travail
- Donner un sens au travail : facteurs de protection, facteurs de risque, contexte social
- Comment cultiver la résilience
- Exercices pour redonner du sens à mon travail

Rester motivé

- Vaincre la démotivation
- Trouver le Nirvana dans une tasse de café

Visualisation et imagerie

- Informations et exercices de visualisation

Citations inspirantes

- Atelier de réflexion sur des citations inspirantes