

# Activité de mieux-être 1 : Être au meilleur de soi-même



## Réfléchissez-y ...

Pensez à un moment où vous étiez au meilleur de vous-même au travail.

Quels besoins en matière de mieux-être étaient satisfaits dans vos routines et vos relations ?

Quelles conditions ou pratiques vous ont permis de vous épanouir ?

## Agissez ...

Partagez vos expériences en matière de mieux-être avec vos collègues. Dressez une liste des facteurs et des conditions qui vous ont permis à chacun d'être au meilleur de votre forme.

## Definitions

**Appartenance** - fait référence à notre besoin de connexion/proximité avec notre famille, nos pairs et d'autres personnes importantes.

**Compétence** - fait référence à notre besoin de reconnaître et d'utiliser nos talents et nos forces pour atteindre nos objectifs personnels.

**Autonomie** - fait référence à notre besoin d'être des participants