

## AUTOÉVALUATION DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Prenez le temps de faire un bilan de votre état. Il est important de reconnaître les signes du stress, de la fatigue et de l'épuisement professionnel afin d'éviter qu'ils s'aggravent.

### ÉVALUEZ...

votre niveau d'énergie.  
votre productivité.  
votre motivation.

### EST-CE QUE VOUS...

vous sentez triste ou en colère?  
dormez suffisamment?  
avez une alimentation saine?  
arrivez à vous concentrer ou vous avez  
tendance à vous laisser distraire?  
vous sentez stimulé ou épuisé à la fin  
de votre journée de travail?

### AVEZ-VOUS...

des maux de tête ou des douleurs  
musculaires?  
souvent des émotions fortes?  
quelqu'un à qui parler?



### AVEZ-VOUS...

fait de l'activité physique  
aujourd'hui?  
bu de l'eau aujourd'hui?

### QU'EST-CE...

qui vous a fait plaisir aujourd'hui?  
que vous attendez avec impatience?