

CHECK-LIST POUR RENTREER À LA MAISON

- Prenez un moment pour **réfléchir à aujourd'hui**.
- Identifiez une chose qui a été **difficile** durant votre journée de travail – Optez pour le **lâcher-prise**.
- Pensez à trois choses qui se sont **bien passées**.
- Prenez des nouvelles de vos **collègues** avant de partir – Est-ce qu'ils vont bien ?
- Allez-vous bien ? Les cadres sont là pour vous **soutenir**.
- Maintenant, **fermez la porte du boulot** et consacrez votre attention à votre vie privée – reposez-vous et reprenez des **forces**.

Notes

