

Le stress peut impacter nos performances et notre réactivité. Pour une gestion optimale, explorez des outils immédiats et des méthodes à effet moyen et long terme.

1 □ Playlist Apaisante et ASMR : Créez une playlist relaxante et explorez des enregistrements ASMR pour des bruits apaisants. Fermez les yeux, détendez-vous, et laissez la musique agir.

2 □ Détente Puzzle : Faites un puzzle pour vous concentrer et déconnecter. Une activité relaxante qui agit comme un anti-stress efficace.

3 □ Mandala à Colorier : Coloriez un mandala pour recentrer vos pensées, lâcher prise, et cultiver la sérénité.

4 □ Profitez de la Lumière Naturelle : La lumière naturelle et le soleil ont un impact positif sur l'humeur. Sortez, respirez et bénéficiez de la vitamine D.

5 □ Découvrez vos compétences, dont la gestion du stress, à travers le Test des 16 Soft Skills d'ORIENTACTION.

Un parcours vers une meilleure compréhension de soi-même !

#SoftSkills #GestionDuStress #DéveloppementPersonnel #Orientaction