

Le stress, la pression, l'épuisement... Ça ne devrait pas être une fatalité.

Travailler, oui. Mais pas au détriment de son bien-être.

Parce qu'aucun job ne vaut de s'oublier soi-même.

Prenez contact avec un(e) consultant(e) proche de chez vous :

Par téléphone : 06 75 56 35 15

Par mail : valerie.guillemot@orientaction.com

Sur notre site internet : www.muformation.com

#SantéMentale #BienÊtreAuTravail #Équilibre #Travail #Prévention

ORIENTATION[®]

LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES

Comment préserver sa santé au travail ?

Demander de l'aide
et offrir son aide



Avoir des exigences
raisonnables et
atteignables



Se sentir
apprécié(e)
dans son
environnement



S'estimer en
sécurité
au travail



Parvenir à bien
concilier vie pro
et vie perso



Avoir un travail
stimulant

