

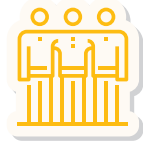
# Conseils sur le bien-être à l'intention des enseignantes et enseignants



Produisez une liste de collègues facilement accessibles avec qui communiquer pour obtenir de l'aide.



Les Fédérations d'enseignantes et d'enseignants peuvent vous venir en aide.



Vous n'êtes pas seul!



Essayez d'avoir des échanges positifs avec les autres.



C'est correct de demander de l'aide.



Collaborez avec des personnes positives.



Soyez poli et honnête.



Ne portez pas de jugement sur les autres.



Clarifiez, communiquez et démontrez de l'intérêt.



Contribuez à la création d'idées, de plans et d'options pour trouver une solution.



Démontrez une écoute active.



Élaborez sur vos perspectives personnelles.



Utilisez l'intelligence émotionnelle en cas de conversation difficile



Établissez et maintenez une culture de travail positive.



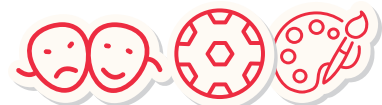
Agissez pour promouvoir le bien-être personnel : bon équilibre, saine alimentation, sommeil adéquat, poursuite d'intérêts personnels à l'extérieur de l'école et adoption de stratégies pour lutter contre le stress.



Soyez aux aguets pour savoir quand les autres ont besoin d'aide.



Libération du stress : sachez ce qui fonctionne bien pour vous.



Participez à des activités scolaires qui vous font du bien.



Reconnaissez les réussites et les talents des autres.