

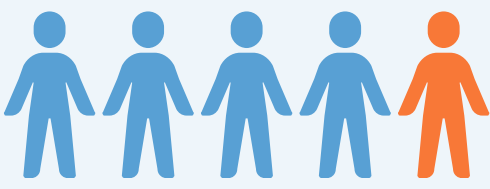
VOS COMPÉTENCES VOTRE SUCCÈS VOTRE BIEN-ÊTRE

carrierescanadaatlantique.ca



Qu'est-ce que le bien-être ?

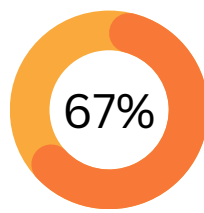
Votre succès est important pour votre bien-être. Le bien-être comprend quatre aspects : le bien-être physique, le bien-être social, le bien-être émotionnel et le bien-être mental. Chaque aspect a un impact direct sur les autres, et lorsque tous les aspects sont nourris, une personne peut s'épanouir et ressentir un bien-être sain.



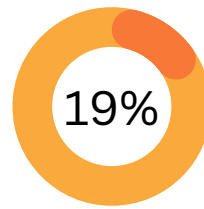
Au Canada, une personne sur cinq connaîtra personnellement un problème de santé mentale ou une maladie mentale.

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Source : Statistique Canada (2020) et Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2018)



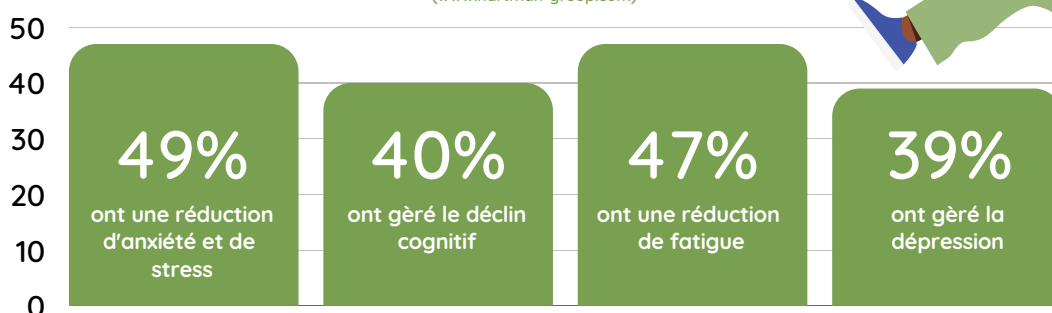
des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont déclaré se sentir seuls parfois ou souvent.



des Canadiens âgés de 15 ans et plus ont déclaré se sentir socialement isolés. L'isolement social s'est révélé moins bénéfique pour la santé mentale.

Pourcentage de personnes utilisant l'exercice physique comme moyen d'améliorer leur santé mentale

Source des statistiques : Health + Wellness 2019 : From Moderation to Mindfulness report (Rapport sur la santé et bien-être 2019 : De la modération à la pleine conscience) (www.hartman-group.com)



Consultez toujours un professionnel de la santé afin de déterminer la bonne démarche à suivre pour traiter tout problème de santé mentale que vous éprouvez.

Comment contribuer à votre bien-être sur le lieu de travail

Le développement professionnel peut favoriser le bien-être général et la résilience. Il aux individus le sentiment d'avoir un but, améliore l'estime de soi et la confiance dans la réalisation des objectifs, réduit le stress et l'anxiété, et apporte un soutien social.

En plus de développer votre carrière, il est également important de reconnaître que vos besoins physiques, sociaux, émotionnels et mentaux sont satisfaits dans leur ensemble. La culture du lieu de travail, l'accessibilité adéquate, le soutien de la direction, et l'engagement des collègues ont également un impact direct sur votre bien-être. Prenez conscience de ces aspects du bien-être lors de votre transition vers le monde du travail.

