



## MAINTIEN DU NIVEAU D'ÉNERGIE EN TEMPS DE CRISE

### QU'EST-CE QUE MAINTENIR SON NIVEAU D'ÉNERGIE EN TEMPS DE CRISE?

- Prendre soin de soi tous les jours pour conserver ses réserves d'énergies physiques et mentales.

### POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE MAINTENIR SON NIVEAU D'ÉNERGIE EN TEMPS DE CRISE?

- Demeurer efficace comme gestionnaire.
- Être en meilleure posture pour mobiliser et inspirer les employés.

### COMMENT ARRIVE-T-ON À MAINTENIR SON NIVEAU D'ÉNERGIE EN TEMPS DE CRISE?

- Éviter les pièges habituels en lien avec votre type de personnalité.
- Prendre des micro-vacances de 30 minutes tous les jours.
- Se donner le droit à l'erreur.