

RESSOURCES



VOUS

N°3

LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

Quoi de mieux que la période estivale pour faire une pause et se ressourcer ? En famille, seul, entre amis, à la campagne, en ville, un livre à la main, les doigts de pieds en éventail ou encore à la maison, à profiter de son chez soi. Dans ce numéro spécial « estival », vous trouverez un panel de bonnes idées détente. À vous de choisir celles qui vous conviendront le mieux. Ressourcez-vous, bonne lecture et à la rentrée !



#SEDÉVELOPPER



L'ASTUCE DU MOIS

« 5 minutes de cohérence cardiaque »

Quelques minutes de respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome, réduire l'intensité des effets du stress, augmenter le système de défense immunitaire, prendre de meilleures décisions et développer l'intuition. Rien que ça.



L'ARTICLE DU MOIS

« Travailler en musique nous rend-il vraiment plus efficaces ? »

La musique est une source inépuisable d'inspiration. Mais l'écouter au travail divise. Travailler en musique est-il forcément bénéfique pour la concentration ? Comment faire d'elle votre meilleur allié de travail ? Éléments de réponse.

Ça m'intéresse !

Ça m'intéresse !



📍 YouScribe

Juillet est là ! C'est l'été, et l'heure est à la détente.

À l'approche des congés ou même en vacances, prendre du temps pour se retrouver soi-même est important. 5 minutes, 1 heure ou 1 semaine... pour un instant lecture afin de se ressourcer et être plus présent à soi et aux autres.

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

Ça m'intéresse !



#S'INSPIRER



PODCAST DU MOIS

« Soyez efficace, découvrez l'art de la pause. »

Happy Work, c'est le podcast qui vous parle de bien-être au travail, et surtout de la manière de l'améliorer chaque jour. Contrairement à ce que l'on pourrait



CONFÉRENCE DU NET

« Tu pars au travail ? Non je vais rire d'abord. »

La science a prouvé les vertus du rire contagieux que nous connaissons tous. Même le rire sans raison est bénéfique pour la santé physique et mentale jusqu'à

imaginer, ce n'est pas la personne qui fait une pause toutes les heures à la machine à café qui est moins efficace que celle qui ne décolle pas les yeux de son écran de la journée.

Je l'écoute !

améliorer favorablement les fonctions cognitives ! Fabrice Loizeau démontre les avantages que peut procurer le yoga du rire dans nos vies personnelles et professionnelles.

Je regarde !

#POSITIVER



RIRE

« Rire un bon coup, le remède miracle. »



ÉNERGIE

« Les hommes, comme les atomes, créent de l'énergie en se croisant. »

Je veux recevoir les prochaines vidéos

😊😊 Etes-vous optimiste ?

Envie de mieux vous connaître professionnellement ?

Dans une période telle que celle que nous vivons, l'optimisme peut être très utile. Bonne nouvelle : c'est un trait de personnalité qui se cultive. Travailler son optimisme a des répercussions positives sur nos relations interpersonnelles, notre système immunitaire et notre engagement général dans la vie.

Mais vous, où en-êtes vous de ce point de vue ? Pour le savoir, faites le test !

Je fais le test !

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département



[Se désabonner](#) | [Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles