

# Santé mentale

Renforcez la santé mentale  
de vos collaborateurs



Maintenant que vos collaborateurs sont de retour au travail, il est essentiel que vous prêtiez attention à leur santé mentale. Nous vous proposons un workshop qui pourrait vous aider dans cette approche.

Ce workshop peut être organisé en ligne ou sur site.

## Que pouvons-nous faire pour vous aider ?

### Workshop – Pensées positives

La pensée positive est l'un des facteurs essentiels pour le bien-être mental et physique. Il est scientifiquement prouvé que les optimistes vivent mieux et plus longtemps. En particulier en cette période d'incertitude, il peut être utile de remettre en question ses pensées et de les transformer en pensées qui ont un effet positif sur vos sentiments.

Au cours de ce workshop, nous proposons des exercices concrets aux participants pour qu'ils puissent commencer immédiatement. Ils vont mettre leurs propres pensées 'à l'épreuve' et s'y attaquer immédiatement.

De cette manière, les participants apprennent à agir consciemment au lieu de réagir. Ils adoptent ainsi une attitude constructive.

**Vous voulez jeter un œil sur l'offre psychosociale proposée par notre Service Externe de Prévention et de Protection au travail ? [Cliquez ici](#)**

**Vous souhaitez organiser cette formation ?  
Contactez-nous via [contact@securex.be](mailto:contact@securex.be)**