**Stress et résilience : Modèle intranet**

**Directives :** Copiez l’image et le texte ci-dessous et collez le tout dans le portail intranet ou le portail de communication interne. Retirez le texte en rouge et ajoutez vos coordonnées.

A person holding a yellow sign

AI-generated content may be incorrect.

**Le stress se fait sentir?**

Il est temps de vous recentrer. Grâce à vos avantages Wellbeats *Mieux-être*, vous pouvez accéder au programme [**Retrouver le calme**](https://portal.wellbeats.com/search(m:program-detail/2579)#overview), conçu pour vous aider à gérer le stress et à renforcer votre résilience :

* Méditation et exercices de respiration
* Gratitude et réflexion
* Conscience du corps
* Écoute et calme

Retrouvez le calme, une respiration à la fois.

Pour toute question, veuillez communiquer avec [vos coordonnées].