



Attitude salutogène (Amarok)

- **Agir** et ne pas subir, **être dans le mouvement**. (se fixer des objectifs)
- **Créer de la positivité** (noter les 3 moments sympas de sa journée de travail).
- **Être fier(e) de son utilité**, sa contribution à la société, comment je créé de la valeur.
- **Cultiver son estime de soi** (s'auto-complimenter mais aussi accepter les compliments des autres).
- **Fédérer ses équipes** en leur faisant des retours positifs.
- **Savoir s'entourer** (réseaux professionnels) et **savoir déléguer** (charge de travail mais aussi charge mentale et émotionnelle).
- Savoir **penser grand**, être ambitieux.
- **Conserver des moments à soi** dans son agenda (sport, méditation, yoga, cohérence cardiaque)
- **S'autoriser des micro-siestes**.
- Pratiquer **le Brain Gym** au quotidien pour rééquilibrer son cerveau.