Qu'est ce qui fait mon bien-être ?

- Courir dans la nature
- le café du matin
- Lire une histoire à mes petits enfants et répondre à leurs questions amusantes et fraiches
- Une promenade dans la nature avec mon chien
- Profiter du soleil
- le ciel bleu que je peux voir en ce moment
- un bon repas partagé
- avoir des activités créatrices
- Etre avec des personnes qu'on apprécie
- retrouver des ami(e)s
- Passer du temps avec ma famille
- Me promener dans la nature
- Le temps de faire les choses
- Retrouver les collègues après le télétravail forcé
- ëtre dehors, avec mes enfants
- une bonne nuit de sommeil
- avoir accès aux professionnels de santé facilement, rapidement
- Voyager facilement

Qu'est ce qui fait mon mal-être ?

- Le stress des échéances trop serrées au travail
- ne pas avoir le choix
- Le changement de notre Système d'info et de nos outils de requêtage
- les embouteillages sur le périf quand je vais travailler
- le mal-être de mes proches
- Manquer de temps
- Avoir froid dans mon bureau
- Manque de temps libre
- Une journée trop chargée
- rater le café du matin
- Une routine trop présente
- ne pas pouvoir organiser le travail
- ne pas avoir le temps de faire de l'activité physique
- me sentir dévalorisée, non reconnue
- la lecture du Monde ces jours-ci
- la pluie un dimanche
- Ne pas avoir le temps de pratiquer des loisirs