|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| T | P | O | 20 | 20 |
| Show us what your office wardrobe | Write a short poem | Make a homemade treat | Video-call someone un-work related | Do some yoga or dancing |
| Think of 5 good things in your life | Make a music playlist - tell us a few songs! | Print and color in a picture or mandala | Get creative with art | Cuddle with a pet or child |
| Have a coffee break with a colleague via Teams | Make a jug of infused water to sip on throughout the day | Show us your smile! | Go for a walk/jog | Spend 30 minutes alone - screens off too! Do whatever you want, even if it is sit in silence |
| Play a board game | Send a “just ‘cus” message to someone outside the team | Read for 30 minutes | Take a 10-minute break during the day to breathe deep and stretch | Watch a TED talk and give us a review |
| Have a healthy snack | A manicure, facial, foot rub… Pamper yourself! | Make some music! | Show us your new office desk | Light a candle and have a drink |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| B | P | T | 20 | 20 |
| Montrer ce que tu portes pour travailler | Écrire un court poème | Make a homemade treat | Appeler en vidéo quelqu’un qui n’est pas lié au travail | Faire du yoga ou danser |
| Penser à 5 belles choses dans ta vie. | Faire une liste de musique – partager quelques titres ! | Faire des dessins à colorier ou un mandala | Sors ta créativité artistique | Donner des câlins à son animal ou/et ses enfants |
| Prendre une pause-café avec un collègue via Teams. | Boire une bouteille d’eau infusée au cours de la journée | Montre nous ton sourire! | Sors prendre une marche/aller courir | Passer 30 minutes sans écran à faire ce que tu veux même si c’est rester assis en silence |
| Jouer à un jeu de société. | Envoyer un message à quelqu’un à l’extérieur de l’équipe « juste comme ça » | Lire un livre pandant 30 minutes | Prendre une pause de 10 minutes pendant la journée pour prendre de grande respiration et s’étirer | Écouter un TED talk et nous parler de ce vous avez appris |
| Manger une collation santé. | Une manicure, un facial, un massage de pieds… Gâte toi! | Faire de la musique ! | Envoyer une photo de son nouveau poste de travail | Allumer une chandelle avec un verre à la main |