

Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

n°13 - Zen, soyons zen !

Nous vivons dans un contexte inédit où chacun d'entre nous s'interroge sur l'évolution des jours, des mois à venir... Pour faire face à cette situation, les élus de l'UNSA vous proposent d'adopter la zen attitude !

Afin de vous engager dans une méthode de détente, nous vous livrons les astuces pour relâcher les tensions et vous libérer du stress accumulé !



- 1. La respiration abdominale** : la respiration abdominale est idéale pour lutter contre le stress au travail. Cette méthode n'a aucune contrainte, discrète et rapide il vous suffit de 5 minutes pour vous détendre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez par la bouche lentement. Astuce : tapez "cohérence cardiaque" sur votre moteur de recherche pour trouver des exercices faciles à télécharger sur votre smartphone.
- 2. Un bain relaxant** : un bain chaud permet de se décontracter comme une séance de relaxation. Vous n'avez pas de baignoire, faites preuve d'imagination pour votre bien-être : une bassine avec de l'eau chaude pour détendre les pieds, n'hésitez pas à utiliser quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande par exemple.



3. **Faites votre propre rituel zen** : adoptez régulièrement des rituels pour garder le cap no stress. Voici quelques idées : la méditation, le yoga, la gym douce, un thé relaxant, la vision d'une image positive, écouter de la musique...
 4. **Chanter** : chantez dans votre maison, sous la douche, seul ou avec ceux qui partagent le confinement avec vous, avec vos voisins... cela vous fera le plus grand bien !
 5. **Pratiquer la sieste réparatrice** : c'est excellent pour rester zen y compris en télétravail. Après le déjeuner si vous pouvez vous isoler. Fermez les yeux et détendez-vous 20 min, c'est top !
 6. **S'aérer l'esprit** : entre les réseaux sociaux, le téléphone et la télévision nous croulons d'informations. N'hésitez pas à vous déconnecter et faire une balade (dans les limites autorisées) et observez autour de vous l'environnement, le ciel, les fleurs, le visage des personnes que vous croisez.
 7. **Ranger pour être zen** : avoir un intérieur rangé permet de retrouver une bonne concentration et d'y voir plus clair. Avoir un cadre de vie agréable contribue à votre zen attitude.
- **La zen attitude rien de difficile... Vous devez cependant fournir un minimum d'investissement dans la pratique.**
 - **Le conseil UNSA : maintenant, il ne vous reste plus qu'à ouvrir les portes de votre zen attitude, votre esprit possède la clé !**

En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est aussi de de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.

Vous avez des questions, nous y répondrons.



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - sec.fede.ba@unsa.org
 Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - fx.jolicard@unsa.org

<http://banques-assurances.unsa.org/>