



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



DÉFI 2

Du 13 au 17 novembre 2023

Nouvelle semaine, nouveau défi !

**Et si on parlait de la
manière de gérer une
envie de cigarette ?**

Pour ce second défi, nous vous proposons de trouver des **idées de pauses sans cigarette au travail** avec les collègues... et de **mettre en place une de ces idées** dans votre structure !



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



DÉFI 2

Du 13 au 17 novembre 2023

Pour répondre à ce défi sur la gestion de l'envie

- 1** Listez au moins **5 idées de pauses sans tabac** sur votre lieu de travail
- 2** **Mettez en place une de ces pauses**, au moins une fois. Qui sait, cela vous permettra peut-être de changer vos habitudes et d'inclure cette nouvelle pause au quotidien.
- 3** Envoyez-nous par mail la **liste de vos idées** de pauses, un **petit descriptif de LA pause** mise en place, et pourquoi pas une **photo** illustrant cette nouvelle pause 😊



Validation du défi

La personne référente de l'équipe transmettra les éléments de réponse à

moissanstabac.bretagne@gmail.com
avant le 17/11 à 16h