

Semaine 1



Le bien-être conçu pour vous

Du 1er au 9 octobre



Votre parcours vers le bien-être commence ici.

Prenez quelques minutes chaque jour pour explorer, réfléchir et mettre en place des mesures qui favorisent votre bien-être.



1 OCTOBRE



Découvrez pourquoi le bien-être est important

Découvrez pourquoi des milieux de travail sains sont bénéfiques pour les employés, les équipes et les communautés.

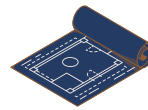
2 OCTOBRE



Commencez votre parcours

Définissez vos objectifs et préparez-vous à profiter chaque jour de petits coups de pouce bien-être qui vous accompagneront dans votre parcours.

5 OCTOBRE



Créez votre plan de bien-être

Évaluez votre niveau d'énergie, écoutez votre corps et élaborer un programme de bien-être qui vous convient.

6 OCTOBRE



Découvrez et participez aux activités liées au bien-être des hommes

Découvrez ce qu'est le bien-être global et les ressources qui favorisent la santé et le bien-être des hommes.

7 OCTOBRE



Engagez-vous pour le bien-être des femmes

Découvrez pourquoi des milieux de travail sains sont bénéfiques pour les employés, les équipes et les communautés.

8 OCTOBRE



Réfléchissez sur le bien-être des personnes 2SLGBTQI+

Explorez les notions d'inclusion, d'appartenance et de solidarité pour créer un milieu de travail solidaire et respectueux.

9 OCTOBRE



Favorisez le bien-être par la sensibilisation et la pleine conscience

Découvrez comment répondre à divers besoins en matière de bien-être et créer un milieu de travail inclusif et sain pour tous.

CETTE SEMAINE VOUS POUVEZ

- ✓ Remplissez une auto-évaluation de bien-être
- ✓ Explorez la plateforme de ressources sur le bien-être
- ✓ Choisissez une ressource sur le bien-être qui vous intéresse
- ✓ Notez un objectif personnel de bien-être pour ce mois-ci

SCANNEZ-MOI



Accédez à toutes les ressources de la semaine 1, aux activités quotidiennes et aux documents à télécharger.



Les petits gestes font une grande différence.



Semaine 2

Adopter des habitudes durables

Du 12 au 16 octobre

Votre parcours vers le bien-être commence ici.

Prenez quelques minutes chaque jour pour explorer, réfléchir et mettre en place des mesures qui favorisent votre bien-être.

12 OCTOBRE



Pratiquez la gratitude

Prenez quelques instants pour rendre hommage aux personnes, aux expériences et aux réalisations qui ont une influence positive sur votre journée de travail.

13 OCTOBRE



Donnez la priorité aux habitudes saines

Explorez des habitudes quotidiennes simples qui vous aideront à améliorer votre concentration, votre énergie et votre bien-être général.

14 OCTOBRE



Communiquez efficacement

Découvrez des moyens concrets de renforcer la communication, d'instaurer la confiance et de créer des relations de travail positives.

15 OCTOBRE



Libérez votre esprit

Prenez quelques instants de calme pour faire une pause, mettre de l'ordre dans vos pensées et chasser les distractions, afin d'aborder votre journée avec plus de clarté et de concentration.

16 OCTOBRE



Renforcez la confiance en soi

Mettez en pratique de petits gestes qui renforcent la confiance en soi, favorisent l'épanouissement et vous aident à réussir au travail.

CETTE SEMAINE VOUS POUVEZ

- ✓ Adoptez une habitude saine chaque jour
- ✓ Prenez une pause de pleine conscience pendant votre journée de travail
- ✓ Partagez un moment positif avec un collègue
- ✓ Réfléchissez à l'habitude que vous aimeriez continuer

SCANNEZ-MOI



Accédez à toutes les ressources de la semaine 2, aux activités quotidiennes et aux documents à télécharger.



Les petits gestes font une grande différence.





Votre boîte à outils pour vous épanouir

Du 19 au 23 octobre



Votre parcours vers le bien-être commence ici.

Prenez quelques minutes chaque jour pour explorer, réfléchir et mettre en place des mesures qui favorisent votre bien-être.

19 OCTOBRE



Comprenez votre stress

Apprenez à reconnaître les signes de stress et découvrez des techniques simples pour améliorer votre conscience de soi et votre bien-être.

20 OCTOBRE



Recadrez les défis

Entraînez-vous à changer votre état d'esprit pour renforcer votre résilience et relever les défis avec confiance.

21 OCTOBRE



Gérez la charge émotionnelle

Découvrez des stratégies pratiques pour gérer vos émotions, réduire le sentiment de surmenage et retrouver votre équilibre.

22 OCTOBRE



Trouvez des systèmes de soutien

Découvrez des moyens concrets de renforcer la communication, d'instaurer la confiance et de créer des relations de travail positives.

23 OCTOBRE



Maintenez le bien-être

Mettez en pratique de petits gestes qui renforcent la confiance en soi, favorisent l'épanouissement et vous aident à réussir au travail.

CETTE SEMAINE VOUS POUVEZ

- ✓ Essayez une technique de gestion du stress.
- ✓ Demandez de l'aide ou cherchez de la connexion auprès de quelqu'un.
- ✓ Recadrez un défi en adoptant un état d'esprit positif.
- ✓ Célébrez une réussite de cette semaine.

SCANNEZ-MOI



Accédez à toutes les ressources de la semaine 3, aux activités quotidiennes et aux documents à télécharger.



Les petits gestes font une grande différence.





Semaine 4

Prenez en main votre parcours de bien-être

Du 1er au 9 octobre

Votre parcours vers le bien-être commence ici.

Prenez quelques minutes chaque jour pour explorer, réfléchir et mettre en place des mesures qui favorisent votre bien-être.

26 OCTOBRE



Réfléchissez à votre croissance

Prenez le temps de réfléchir à vos progrès, de célébrer vos réussites et d'identifier les occasions à continuer à progresser.

27 OCTOBRE

*Le progrès,
pas la perfection*

Reconnaître les progrès

Célébrez les petites victoires et reconnaissez les progrès que vous avez réalisés afin de renforcer votre confiance et votre motivation.

28 OCTOBRE



Se ressourcer et se recentrer

Prenez des pauses intentionnelles pour refaire le plein d'énergie, améliorer votre concentration et favoriser votre bien-être général.

29 OCTOBRE



Réinitialisez votre niveau d'énergie

Évaluez votre niveau d'énergie et apportez de petits ajustements afin de maintenir un bon équilibre tout au long de la journée.

30 OCTOBRE



Renouvelez votre engagement envers le bien-être

Réfléchissez à votre parcours de bien-être et renouvelez votre engagement envers des habitudes saines qui favorisent votre bien-être à long terme.

CETTE SEMAINE VOUS POUVEZ

- ✓ Réfléchissez à votre parcours de bien-être ce mois-ci.
- ✓ Célébrez une réussite personnelle ou professionnelle.
- ✓ Choisissez une habitude de bien-être à maintenir.
- ✓ Créez un plan simple pour maintenir votre bien-être.

SCANNEZ-MOI



Accédez à toutes les ressources de la semaine 4, aux activités quotidiennes et aux documents à télécharger.



Les petits gestes font une grande différence.

