



**GUIDE DE
L'EMPLOYÉ**

CAHIER D'EXERCICES DE L'EMPLOYÉ

Liste de contrôle hebdomadaire



MOIS DE LA SANTÉ EN MILIEU DE TRAVAIL AU CANADA



Un parcours de bien-être de quatre semaines, allant de la sensibilisation et de l'établissement d'objectifs aux outils pratiques et à la réflexion.



**EXCELLENCE
CANADA**

Inspiring performance, recognizing excellence | susciter le rendement, reconnaître l'excellence

Suivez le thème de chaque semaine, puis utilisez la liste de contrôle correspondante pour découvrir les ressources de la semaine.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
4	5 SEMAINE 1	6 SEMAINE 1	7 SEMAINE 1	8 SEMAINE 1	9 SEMAINE 1	10
11	12 SEMAINE 2	13 SEMAINE 2	14 SEMAINE 2	15 SEMAINE 2	16 SEMAINE 2	17
18	19 SEMAINE 3	20 SEMAINE 3	21 SEMAINE 3	22 SEMAINE 3	23 SEMAINE 3	24
25	26 SEMAINE 4	27 SEMAINE 4	28 SEMAINE 4	29 SEMAINE 4	30 SEMAINE 4	31

LE MOIS EN UN COUP D'ŒIL

- 1

Le bien-être conçu pour vous

Explorez les ressources de soutien au bien-être et réfléchissez à votre bien-être actuel.
- 2

Adopter des habitudes durables

Fixez-vous des objectifs réalistes et commencez à adopter des habitudes positives favorisant votre bien-être.
- 3

Votre boîte à outils pour vous épanouir

Utilisez des outils de réflexion, de pleine conscience, de soutien entre collègues et de prévention de l'épuisement professionnel.
- 4

Prenez en main votre parcours de bien-être

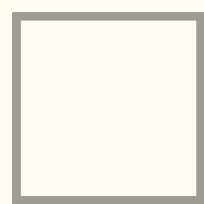
Passez en revue vos progrès, reconnaissez les contributions et choisissez votre prochaine étape.



LE BIEN-ÊTRE CONÇU POUR VOUS

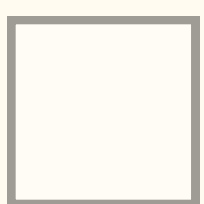
LISTE DE CONTRÔLE HEBDOMADAIRE DES EMPLOYÉS

Réalisez ces activités tout au long de la semaine afin de découvrir les ressources de bien-être offertes dans votre milieu de travail et de réfléchir à votre propre bien-être.



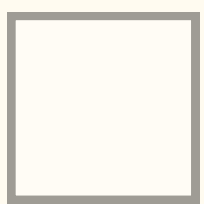
Lisez la trousse de bienvenue du Mois du bien-être

Découvrez le Mois de la santé en milieu de travail au Canada, les activités prévues cette semaine et les ressources de bien-être mises à votre disposition.



Remplissez l'auto-évaluation du bien-être

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre bien-être actuel et déterminer les aspects auxquels vous aimeriez accorder davantage d'attention ou pour lesquels vous pourriez avoir besoin de soutien supplémentaire.



Consultez la fiche d'information sur le bien-être culturel

Découvrez comment la sensibilisation culturelle et l'inclusion contribuent à créer un milieu de travail plus sain et plus solidaire pour tous.

Merci d'avoir participé à la semaine 1 !



Prendre seulement quelques minutes cette semaine vous aidera à mieux connaître les ressources de bien-être qui sont à votre disposition et à contribuer à un milieu de travail plus sain pour tous.

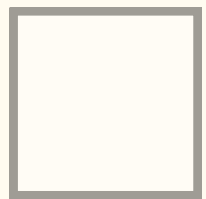


SEMAINE 2

ADOPTER DES HABITUDES DURABLES

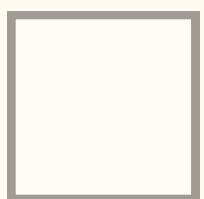
LISTE DE CONTRÔLE HEBDOMADAIRE DES EMPLOYÉS

Réalisez ces activités tout au long de la semaine afin de découvrir les ressources de bien-être offertes dans votre milieu de travail et de réfléchir à votre propre bien-être.



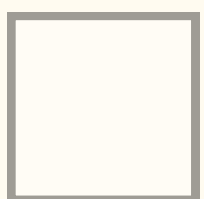
Consultez les fiches personnalisables d'objectifs de bien-être

Fixez vos propres objectifs de bien-être pour le mois. Choisissez les aspects sur lesquels vous souhaitez vous concentrer et déterminez de petites actions que vous pouvez entreprendre cette semaine.



Remplissez le cahier d'exercices sur les objectifs SMARTIE

Utilisez le cahier d'exercices pour transformer vos objectifs en objectifs SMART – spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et définis dans le temps.



Commencez à utiliser le modèle de suivi des habitudes

Suivez une habitude saine que vous souhaitez adopter ce mois-ci. Utilisez le modèle pour vous aider à rester constant et à célébrer vos progrès.

Bravo d'être passé à l'action au cours de la semaine 2 !



Se fixer des objectifs et adopter des habitudes positives sont des étapes importantes vers une vie plus saine et plus équilibrée. Continuez ainsi, vos efforts font une réelle différence !





VOTRE BOÎTE À OUTILS POUR VOUS ÉPANOUIR

LISTE DE CONTRÔLE HEBDOMADAIRE DES EMPLOYÉS

Réalisez ces activités tout au long de la semaine afin de découvrir les ressources de bien-être offertes dans votre milieu de travail et de réfléchir à votre propre bien-être.

☐

Remplissez votre réflexion hebdomadaire

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre semaine, célébrer vos réussites et déterminer ce que vous pouvez faire pour favoriser votre bien-être à l'avenir.

☐

Essayez les suggestions de pauses de pleine conscience

Utilisez ces suggestions pour prendre de courtes pauses intentionnelles tout au long de votre journée et favoriser un plus grand sentiment de calme et une meilleure concentration.

☐

Consultez le guide du programme de soutien par les pairs

Découvrez comment le soutien par les pairs peut vous aider, vous et vos collègues, à vous sentir écoutés, soutenus et connectés.

☐

Explorez la trousse d'outils pour prévenir l'épuisement professionnel

Découvrez des stratégies et des conseils pratiques pour reconnaître les signes de l'épuisement professionnel et adopter des habitudes durables qui favorisent votre énergie et votre bien-être.

Bravo d'être passé à l'action au cours de la semaine 3 !



Chaque pas que vous faites contribue à vous rendre plus sain, plus connecté et plus résilient. Continuez ainsi !

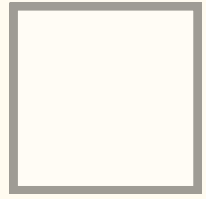




PRENEZ EN MAIN VOTRE PARCOURS DE BIEN-ÊTRE

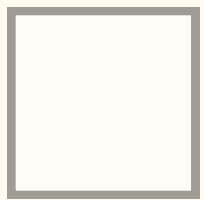
LISTE DE CONTRÔLE HEBDOMADAIRE DES EMPLOYÉS

Réalisez ces activités tout au long de la semaine afin de découvrir les ressources de bien-être offertes dans votre milieu de travail et de réfléchir à votre propre bien-être.



Consultez « Mon parcours de bien-être »

Prenez le temps de revoir votre parcours et de réfléchir aux habitudes et aux objectifs de bien-être que vous vous êtes fixés. Déterminez une prochaine étape que vous entreprendrez pour poursuivre votre parcours de bien-être.



Lisez le message de remerciement

Célébrez vos efforts et vos contributions de ce mois-ci. Reconnaissez l'impact positif que vous avez eu sur vous-même, votre équipe et votre milieu de travail.



Participez à l'activité de gratitude et de reconnaissance

Soulignez les contributions de vos collègues et de votre équipe. Prenez un moment pour reconnaître une personne qui a contribué à votre bien-être ce mois-ci.

Bravo d'avoir terminé la semaine 4 !



Merci d'avoir fait de votre bien-être une priorité et d'avoir contribué à créer un milieu de travail plus sain et plus solidaire pour tous. Continuez votre excellent travail !

Merci