

Week 1 - Email Template

De : Équipe des RH

À : Responsable de la santé et du bien-être

Objet : Semaine 1 : Le bien-être sur mesure pour vous – Guide de communication

Corps du courriel

Bonjour à tous !

Cette semaine, nous lançons la « Semaine 1 : Le bien-être sur mesure pour vous » dans le cadre du Mois de la santé au travail au Canada.

L'objectif de cette semaine est simplement de vous familiariser avec les mesures de soutien au bien-être qui s'offrent à vous et de prendre quelques minutes pour réfléchir à votre propre bien-être.

Tout au long de la semaine, vous aurez accès à plusieurs ressources, notamment une Trousse de bienvenue sur le bien-être, une Auto-évaluation du bien-être et notre Centre de ressources sur le bien-être.

La participation est entièrement volontaire, mais j'encourage tout le monde à consacrer 15 à 20 minutes à explorer ces ressources. De petits gestes peuvent faire une grande différence.

Votre leadership et votre soutien sont essentiels pour encourager la participation et favoriser une culture du bien-être.

Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour vous préparer à cette semaine, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci pour tout ce que vous faites !

Week 2 - Email Template

En-tête du courriel

De : Équipe des RH

À : Responsable de la santé et du bien-être

Objet : Semaine 2 : Adopter des habitudes durables – Guide de communication

Corps du courriel

Bonjour à tous !

Cette semaine, nous mettrons l'accent sur l'adoption d'habitudes durables. Le bien-être ne consiste pas à opérer des changements radicaux du jour au lendemain, mais plutôt à adopter de petites habitudes réalistes et durables.

Tout au long de cette semaine, vous aurez accès à plusieurs outils qui vous aideront à établir des objectifs, à suivre vos progrès et à découvrir des stratégies simples de bien-être qui s'intègrent facilement à votre routine quotidienne.

Votre leadership et votre soutien sont essentiels pour encourager la participation et favoriser une culture du bien-être.

Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour vous préparer à cette semaine, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci pour tout ce que vous faites !

Week 3 - Email Template

En-tête du courriel

De : Équipe des RH

À : Responsable de la santé et du bien-être

Objet : Semaine 2 : Votre boîte à outils pour vous épanouir – Guide de communication

Corps du courriel

Bonjour à tous !

Cette semaine, nous mettrons l'accent sur « Votre boîte à outils pour vous épanouir ».

Le bien-être revêt une forme différente pour chacun, et disposer des bons outils peut nous aider à surmonter les défis, à prévenir l'épuisement professionnel et à favoriser notre bien-être général.

Tout au long de cette semaine, vous aurez accès à des ressources pratiques telles que la trousse de prévention de l'épuisement professionnel, les fiches de suivi émotionnel, le guide de soutien par les pairs et bien d'autres encore — conçues pour vous aider à renforcer votre résilience et à vous épanouir.

Votre leadership et votre soutien sont essentiels pour encourager la participation et favoriser une culture du bien-être.

Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour vous préparer à cette semaine, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci pour tout ce que vous faites !

Week 4 - Email Template

En-tête du courriel

De : Équipe des RH

À : Responsable de la santé et du bien-être

Objet : Semaine 4 : Prendre en main votre parcours de bien-être – Guide de communication

Corps du courriel

Bonjour à tous !

Cette semaine, nous mettrons l'accent sur « Prendre en main votre parcours de bien-être ».

Le bien-être est un parcours personnel, et disposer d'un plan peut nous aider à rester motivés, à surmonter les obstacles et à célébrer les progrès accomplis en cours de route.

Tout au long de cette semaine, vous aurez accès à des ressources qui vous encourageront à réfléchir, à vous fixer des objectifs et à créer un plan de bien-être personnalisé favorisant une vie équilibrée et épanouissante.

Votre leadership et votre soutien sont essentiels pour encourager la participation et favoriser une culture du bien-être.

Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour vous préparer à cette semaine, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci pour tout ce que vous faites !