



EXCELLENCE
CANADA

improving performance, recognizing excellence ✦ améliorer le rendement, reconnaître l'excellence

Trousse de bienvenue du Mois du bien-être

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Lancement d'un mois consacré au bien-être au travail, à l'inclusion et au soutien de chaque employé



Bienvenue au Mois de la santé au travail au Canada. Cette trousse de bienvenue vise à présenter aux employés les mesures de soutien, les avantages sociaux et les ressources en matière de bien-être qui leur sont offerts, tout en encourageant une approche flexible et inclusive du bien-être dans l'ensemble du milieu de travail.



L'objectif est d'aider les employés à découvrir les mesures de soutien disponibles, à réfléchir à leur propre bien-être et à profiter des ressources et des activités d'une manière qui leur semble significative et réalisable.

Démarrage rapide

Utilisez cette liste de vérification de démarrage rapide pour commencer :

- Lisez la présentation du trousse de bienvenue.
- Remplissez l'auto-évaluation sur le bien-être des employés.
- Surveillez vos courriels de lancement et les mises à jour hebdomadaires.
- Découvrez les ressources et les mesures de soutien partagées en matière de bien-être.
- Discutez avec votre superviseur ou votre équipe des moyens de favoriser le bien-être au travail.

Qu'est-ce que le Mois de la santé au travail au Canada ?

Le Mois de la santé au travail au Canada, souvent appelé MSTC, est une initiative d'une durée d'un mois qui aide les employés à explorer le bien-être grâce à des thèmes hebdomadaires, des activités pratiques, des ressources utiles, le soutien des gestionnaires et l'accès à une plateforme dédiée au bien-être. Elle est conçue pour faire découvrir aux employés les mesures de soutien offertes en milieu de travail et encourager leur participation de manière pertinente, accessible et inclusive.

Tout au long du mois, les employés peuvent profiter d'outils et d'activités qui favorisent différents aspects du bien-être, tandis que les gestionnaires contribuent à sensibiliser leurs équipes et à créer des environnements de travail favorables. Dans l'ensemble, cette initiative offre aux employés et aux gestionnaires un moyen structuré, mais flexible, d'accéder à des ressources de bien-être et d'adopter progressivement des habitudes plus saines au travail.



Canada's He^lthy Workplace Month
mois s^lnté au travail au Canada

Semaine 1 : Le bien-être sur mesure pour vous

La semaine 1 présente le bien-être comme un parcours personnel et inclusif. L'objectif est d'aider les employés à réfléchir à ce que signifie pour eux le bien-être et à identifier des moyens simples et réalistes de tirer parti des soutiens et des ressources disponibles. Cette approche s'inscrit dans le message général de MSTC selon lequel les activités peuvent être adaptées aux besoins de chaque organisation et de chaque personne.

Thèmes de la semaine 1 :

- Le bien-être est une question personnelle, et chacun trouve son soutien dans des moyens différents.
- L'inclusion est importante, car les employés peuvent avoir des horaires, des exigences professionnelles, des cultures, des capacités et des niveaux de confort différents en matière de participation en groupe.
- Les petits gestes comptent, surtout lorsqu'ils sont concrets et durables.

Actions suggérées pour les employés

- Passez en revue cette trousse de bienvenue et choisissez un aspect du bien-être sur lequel vous concentrer ce mois-ci.
- Remplissez l'auto-évaluation sur le bien-être au travail.
- Consultez la plateforme dédiée au bien-être ou les ressources d'aide aux employés.
- Choisissez une activité qui vous semble réalisable cette semaine, comme prendre une vraie pause, prendre des nouvelles d'un collègue, établir des

Guide de participation pour les employés et les gestionnaires

Ce mois-ci est conçu pour être flexible et facile d'accès, de manière à s'adapter aux besoins de chacun. Les employés peuvent y prendre part en parcourant les ressources proposées, en choisissant des activités qui correspondent à leurs intérêts et en utilisant les outils d'accompagnement disponibles d'une manière qui leur semble réaliste.

Les gestionnaires apportent leur soutien en diffusant l'information, en encourageant la participation et en créant un climat d'équipe où chacun se sent à l'aise pour participer. L'objectif global est de rendre le bien-être accessible, encourageant et inclusif pour tous.

Pour les employés

- Découvrez les ressources qui vous semblent les plus utiles.
- Participez aux activités à votre rythme.
- Utilisez les outils d'accompagnement adaptés à vos besoins.
- Choisissez ce qui vous semble réalisable et significatif.

Pour les gestionnaires

- Partagez des ressources et des mises à jour avec votre équipe.
- Encouragez la participation sans exercer de pression.
- Favorisez une participation flexible.
- Contribuez à créer un climat propice aux discussions sur le bien-être.

FOIRE AUX QUESTIONS ET ASSISTANCE

1. Quel est l'objectif du Mois de la santé au travail au Canada?

L'objectif est de faire connaître les mesures de soutien au bien-être en milieu de travail, d'encourager la réflexion et la participation, et d'aider les employés à tirer parti des ressources qui favorisent leur bien-être mental, physique et émotionnel.

2. Où les employés peuvent-ils obtenir de l'aide supplémentaire?

Les employés peuvent obtenir de l'aide grâce au centre de bien-être et aux ressources connexes offertes en milieu de travail, notamment des outils d'auto-évaluation, des mesures de soutien au bien-être inclusif, des ressources destinées aux dirigeants et du matériel lié aux activités proposées tout au long du mois.

3. Les employés doivent-ils accomplir toutes les activités?

Non. Les employés peuvent participer de la manière qui leur semble la plus pertinente et la plus facile à gérer pour eux.

4. Combien de temps faut-il consacrer à ce programme?

La participation est flexible. Les employés peuvent prendre part à de courtes activités, explorer les ressources à leur propre rythme ou participer d'une manière qui s'adapte à leur horaire.

