

SEMAINE 2 : Le bien-être sur mesure pour vous

Une sélection de ressources soigneusement choisies pour vous aider, en plus de votre équipe et de votre milieu de travail, à vous épanouir à votre rythme et à votre façon.



Les ressources de cette semaine

1

Défi de 30 jours : Adopter des habitudes saines



Défi des habitudes saines de 30 jours – Un défi de 30 jours conçu pour vous aider à adopter, à maintenir et à célébrer des habitudes saines qui favorisent votre bien-être physique, mental et émotionnel.

2

Modèles de suivi des habitudes



Des modèles de suivi hebdomadaires et mensuels de vos habitudes pour vous aider à rester constant, responsable et motivé tout en mettant en place des routines positives.

3

Cahier d'exercices pour les objectifs SMART



Un guide pratique pour vous aider à établir des objectifs de bien-être qui soient spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporels, inclusifs et équitables.

4

Options flexibles pour les défis de bien-être



Une série de défis de bien-être flexibles pouvant être adaptés aux différentes cultures d'entreprise, aux horaires et aux intérêts des employés.

5

Fiches d'objectifs de bien-être personnalisables



Des fiches d'objectifs à remplir qui favorisent la planification du bien-être personnel, l'établissement d'objectifs et l'introspection dans plusieurs dimensions du bien-être.

6

Système de points et de récompenses pour le bien-être



Un système à points qui reconnaît les progrès, encourage la participation et récompense les comportements sains ainsi que l'engagement en équipe.

7

Rencontres hebdomadaires sur le bien-être de l'équipe



Des modèles et des questions simples pour les rencontres hebdomadaires, destinés à favoriser les échanges au sein de l'équipe, à partager les réussites, à cerner les défis et à favoriser le bien-être collectif chaque semaine.

Options flexibles pour les défis de bien-être

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Ce document propose toute une gamme d'idées de défis de bien-être flexibles, conçues pour aider les employeurs à choisir, à adapter et à mettre en œuvre des activités adaptées à leur effectif et à leur milieu de travail.



SEMAINE 2 – OPTIONS FLEXIBLES POUR LES DÉFIS DE BIEN-ÊTRE

CHOISIR LE DÉFI QUI VOUS CONVIENT

Avant de choisir un défi de bien-être, tenez compte de ces facteurs clés afin de vous assurer que votre initiative est inclusive, accessible et adaptée à votre milieu de travail.

Nombre d'employés

Tenez compte du nombre d'employés et déterminez si les activités peuvent être étendues à d'autres équipes, services ou sites.

Environnement de travail

Déterminez si votre effectif travaille à distance, en mode hybride, sur place ou selon une combinaison de ces modes, puis choisissez les défis adaptés à chaque situation.

Besoins en matière d'accessibilité

Veillez à ce que toutes les activités puissent être adaptées aux employés présentant des capacités physiques, des problèmes de santé ou des besoins particuliers différents.

Inclusion culturelle

Choisissez des activités qui tiennent compte de la diversité des origines, des traditions, des besoins alimentaires et des préférences en matière de communication.

Intérêts des employés

Recueillez les commentaires des employés afin de comprendre quels types d'activités de bien-être ils trouvent les plus enrichissantes et motivantes.

Ressources disponibles

Évaluez ce que votre organisation est réellement en mesure de fournir en termes de temps, d'espace, de budget et de coordination.

Considérations du travail en quarts

Adaptez les horaires et les modalités de prestation afin que les employés travaillant par quarts rotatifs, de nuit ou selon des horaires condensés puissent y participer pleinement.

LISTE DE VÉRIFICATION DE PRÉPARATION

- ☐ Nous avons déterminé quelles catégories de bien-être sont les plus pertinentes pour notre effectif.
- ☐ Nous avons confirmé que la participation sera volontaire et appuyée.
- ☐ Nous avons mis en place un plan de communication pour présenter le défi.
- ☐ Nous avons revu les horaires de travail et les environnements de travail afin de garantir une large participation.
- ☐ Nous avons pris en compte l'accessibilité et l'inclusivité pour tous les employés.
- ☐ Nous avons désigné un point de contact chargé de coordonner l'initiative.

SEMAINE 2 – OPTIONS FLEXIBLES POUR LES DÉFIS DE BIEN-ÊTRE

IDÉES DE DÉFIS POUR LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Idées de défis pour le bien-être physique

Ces défis favorisent la santé physique grâce à des activités accessibles et quotidiennes que les employés peuvent intégrer à leur routine.

Défi d'hydratation

IDÉAL POUR

Tous les milieux de travail et tous les types d'horaires

IDÉES D’ADAPTATION : Fournissez des bouteilles d’eau réutilisables ou installez des stations d’hydratation. Partagez quotidiennement des conseils sur l’hydratation par courriel. Pour les équipes travaillant à distance, encouragez le partage de photos montrant des façons créatives de présenter l’eau.

Défi des minutes d'activité

IDÉAL POUR

Tous les types de travail et tous les niveaux de compétence

IDÉES D’ADAPTATION : Laissez les employés définir ce qu’est l’activité physique d’une manière qui leur convient. Incluez des activités telles que le jardinage, les tâches ménagères ou les déplacements en fauteuil roulant. Mettez l’accent sur le nombre total de minutes accumulées par le groupe plutôt que sur la performance individuelle.

Défi de marche

IDÉAL POUR

Équipes au bureau, à distance et hybrides

IDÉES D’ADAPTATION : Proposez des réunions en marchant comme alternative aux discussions en position assise. Suggérez des parcours de marche à l’intérieur pour ceux qui vivent dans des régions où il fait plus froid. Permettez aux employés de comptabiliser toute forme d’activité physique, et pas seulement les pas.

Défi du dîner santé

IDÉAL POUR

Équipes travaillant sur place et en mode hybride, avec des installations pour les repas

IDÉES D’ADAPTATION : Partagez chaque semaine des recettes simples et abordables. Respectez les habitudes alimentaires culturelles et les préférences alimentaires de chacun. Pour les employés à distance, organisez un dîner-conférence virtuel.

Défi de pause pour s’étirer

IDÉAL POUR

Milieux de travail de bureau, d’industrie manufacturière et de soins de santé

IDÉES D’ADAPTATION : Distribuez un guide illustré et simple sur les étirements pour différentes parties du corps. Prévoyez des rappels d’étirements à des moments de transition naturels au cours des quarts de travail. Proposez des étirements à faire assis aux employés ayant des problèmes de mobilité.

Idées de défis pour le bien-être mental et émotionnel

Ces défis favorisent la santé psychologique en encourageant des pratiques qui renforcent la résilience, la conscience de soi et l'équilibre émotionnel. La participation à ces défis liés au bien-être mental et émotionnel doit toujours être volontaire.

Défi de gratitude

IDÉAL POUR

Tous les milieux de travail et toutes les tailles d'équipe

Proposez une suggestion quotidienne simple par courriel ou via un canal partagé. Offrez la possibilité de tenir un journal intime. Créez un tableau de gratitude partagé dans un espace commun ou en ligne.

Défi de déconnexion numérique

IDÉAL POUR

Équipes à distance et hybrides passant beaucoup de temps devant l'écran

Proposez des activités concrètes sans écran, comme la lecture ou les activités en plein air. Encouragez une pause numérique de 30 minutes en soirée. Donnez l'exemple au niveau de la direction.

Défi de pleine conscience

IDÉAL POUR

Postes très stressants et équipes travaillant à un bureau

Partagez des exercices audio guidés d'une durée de 2 à 5 minutes. Prévoyez des moments de calme au début des réunions. Permettez aux employés de choisir leur propre technique de pleine conscience.

Défi de réflexion quotidienne

IDÉAL POUR

Participation individuelle dans tous les contextes

Fournissez un modèle de réflexion guidée comprenant des questions simples. Permettez aux employés de mener cette réflexion par écrit, au moyen de notes vocales ou simplement dans leur tête. Insistez sur le fait qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.

Défi de réduction du stress

IDÉAL POUR

Tous les secteurs d'activité et tous les types de postes

Proposez une liste d'options de gestion du stress parmi lesquelles choisir. Partagez chaque jour des ressources telles que des articles, des balados ou des vidéos. Encouragez les discussions au sein de l'équipe sur les stratégies d'adaptation saines.

Idées de défis pour le bien-être social et professionnel

Ces défis renforcent les liens interpersonnels, favorisent la cohésion d'équipe et contribuent à instaurer une culture d'entreprise plus positive et plus solidaire.

Défi de reconnaissance

IDÉAL POUR

Toutes les tailles d'équipe et toutes les structures organisationnelles

IDÉES D'ADAPTATION : Mettez en place un tableau de reconnaissance partagé, physique ou numérique. Encouragez les marques de reconnaissance concrètes et sincères plutôt que les compliments génériques. Invitez les employés à reconnaître les mérites de leurs collègues d'autres services.

Défi d'apprentissage

IDÉAL POUR

Milieus axés sur les connaissances, les soins de santé et l'éducation

IDÉES D'ADAPTATION : Partagez des ressources d'apprentissage spécifiques telles que des articles, des vidéos ou des balados. Permettez aux employés de choisir des sujets qui les intéressent sur le plan personnel ou professionnel. Organisez de brèves séances de partage au sein de l'équipe.

Défi de la gentillesse

IDÉAL POUR

Tous les secteurs d'activité et toutes les configurations d'équipe

IDÉES D'ADAPTATION : Suggérez des gestes simples, comme tenir la porte, offrir son aide ou rédiger des mots de remerciement. Créez un espace commun où les employés peuvent partager des anecdotes de gentillesse. Adaptez cette initiative aux équipes à distance en encourageant l'échange de messages attentionnés.

Défi de reconnaissance envers les collègues

IDÉAL POUR

Les équipes de toutes tailles qui souhaitent améliorer le moral de leurs membres

IDÉES D'ADAPTATION : Fournissez des cartes de remerciement simples ou un formulaire de soumission en ligne. Lisez les messages de remerciement sélectionnés lors des réunions d'équipe, après avoir obtenu l'autorisation des auteurs. Encouragez les employés à mettre l'accent sur des gestes ou des qualités précises qu'ils apprécient.

Défi de la cohésion d'équipe

IDÉAL POUR

Les grandes organisations et les équipes interfonctionnelles

IDÉES D'ADAPTATION : Organisez de brèves rencontres virtuelles autour d'un café entre des employés de différentes équipes. Mettez sur pied des séances de discussion thématiques ou des groupes d'intérêt. Jumelez des employés pour de brefs échanges hebdomadaires afin qu'ils apprennent quelque chose de nouveau les uns sur les autres.

SEMAINE 2 – OPTIONS FLEXIBLES POUR LES DÉFIS DE BIEN-ÊTRE

ADAPTER LES DÉFIS AUX DIFFÉRENTS MILIEUX DE TRAVAIL

Un même défi de bien-être peut être mis en œuvre de multiples façons. Vous trouverez ci-dessous des exemples concrets illustrant comment des défis courants peuvent être adaptés à cinq milieux de travail différents.

ENVIRONNEMENTS DE BUREAU

Hydratation : Installez un point d'hydratation commun dans la salle de pause. Affichez des conseils quotidiens sur l'hydratation sur un babillard commun.

Connexion : Organisez chaque semaine des pauses-café de 15 minutes au cours desquelles des employés de différents services sont jumelés au hasard pour échanger de manière informelle.

ÉQUIPES À DISTANCE ET HYBRIDES

Hydratation : Utilisez une chaîne de messagerie commune où les employés peuvent publier chaque jour un message indiquant la quantité d'eau qu'ils ont bu. Envoyez des rappels le matin accompagnés d'informations sur l'hydratation.

Connexion : Organisez des « cafés virtuels » à l'aide d'un outil de jumelage aléatoire. Veillez à ce que ces séances soient facultatives et courtes, d'une durée comprise entre 10 et 15 minutes.

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Hydratation : Fournir des bouteilles d'eau personnelles au personnel et prévoir des pauses pour s'hydrater entre les tournées de soins aux patients.

Connexion : Créez un mur de la gratitude commun dans la salle des employés, où les membres de l'équipe pourront laisser des messages de reconnaissance entre leurs quarts de travail.

FABRICATION & INDUSTRIE

Hydratation : Installez des postes de rafraîchissement et d'hydratation dans l'atelier de production. Prévoyez des pauses pour s'hydrater à intervalles réguliers, en particulier pendant les mois les plus chauds.

Connexion : Profitez des changements de quart pour organiser de brefs moments d'échange au sein de l'équipe. Installez un tableau de reconnaissance près des pointeuses où les collègues peuvent s'exprimer mutuellement leur reconnaissance.

CONSTRUCTION & TRAVAUX SUR LE TERRAIN

Hydratation : Fournir des contenants isothermes pour l'eau sur le chantier et inclure des rappels concernant l'hydratation dans les briefings quotidiens sur la sécurité.

Connexion : Prévoyez un bref moment dédié à la reconnaissance des membres de l'équipe lors des réunions d'information matinales. Alternez chaque jour la personne qui anime la discussion.

POINT DE VUE D'UN EMPLOYEUR

Les défis de bien-être les plus efficaces sont flexibles, inclusifs et adaptés aux besoins des employés et du milieu de travail. — Excellence Canada