

SEMAINE 2: Le bien-être sur mesure pour vous

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



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.

Fiches d'objectifs de bien-être personnalisables

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Les employés peuvent choisir des objectifs qui leur tiennent à cœur dans le cadre de leur parcours vers le bien-être personnel et utiliser ces fiches pour planifier, suivre et faire le point sur leurs progrès tout au long du mois d'octobre et au-delà.



Planification des objectifs de bien-être général

Utilisez cette fiche pour définir un objectif de bien-être personnel qui vous tient à cœur.

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE	Qu'est-ce que je souhaite accomplir ?
POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT	Quelle est ma motivation personnelle ?
À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE	Décrivez le résultat que tu souhaites obtenir
COMMENT JE MESURERAI LES PROGRÈS	Quelles mesures ou indicateurs vais-je utiliser ?
DÉFIS POTENTIELS	Quels obstacles pourrais-je rencontrer ?
L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN	Personnes, ressources et/ou installations

Fiche d'objectifs de bien-être physique

Le bien-être physique favorise l'énergie, la concentration et la santé en général. Utilisez cette fiche pour vous fixer un objectif lié aux soins que vous apportez à votre corps au quotidien.

THÈMES À CONSIDÉRER : Activité physique | Sommeil | Hydratation | Alimentation

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI

Actions quotidiennes ou hebdomadaires

COMMENT JE MESURERAI LES PROGRÈS

DÉFIS ET SOLUTIONS POTENTIELLES

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être mental et émotionnel

Le bien-être mental et émotionnel est essentiel à la façon dont nous nous comportons au travail et dans la vie.

THÈMES À CONSIDÉRER : Gestion du stress | Pleine conscience | Prendre soin de soi | Équilibre entre le travail et la vie personnelle

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

PRATIQUES QUOTIDIENNES OU HEBDOMADAIRES QUE JE VAIS ESSAYER

Actions et routines

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être social et au travail

Des relations enrichissantes et une culture d'entreprise favorable sont essentielles au bien-être général.

THÈMES À CONSIDÉRER : Cohésion d’équipe | Communication | Reconnaissance | Collaboration

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE SOCIAL ET AU TRAVAIL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI

Étapes menant à la connexion et la contribution

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être professionnel

Le bien-être professionnel, c’est trouver un sens et de la satisfaction dans son travail.

THÈMES À CONSIDÉRER : Apprentissage | Gestion du temps | Croissance des compétences | Évolution de carrière

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI POUR MON DÉVELOPPEMENT

Actions et occasions d'apprentissage

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Réflexion et prochaines étapes

Prenez un moment pour réfléchir à votre parcours vers le bien-être. Reconnaître ses progrès, tirer des leçons des défis rencontrés et planifier l’avenir sont autant d’éléments essentiels à l’acquisition d’habitudes durables.

Quels progrès ai-je réalisés ?

Réfléchissez aux mesures que vous avez prises, aussi modestes soient-elles.

Qu’est-ce qui a bien fonctionné ?

Identifiez les stratégies, les habitudes ou les mesures de soutien qui ont eu un effet positif.

Quels défis ai-je dû surmonter ?

Le fait de reconnaître les obstacles vous aide à vous préparer pour l’avenir.

Qu’est-ce que j’aimerais continuer à faire ?

Choisissez les habitudes et les approches que vous souhaitez garder.

Mon prochain objectif de bien-être

Votre parcours vers le bien-être ne s’arrête pas en octobre. Sur quoi aimeriez-vous vous concentrer ensuite ?