



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.

Rencontres hebdomadaires sur le bien-être de l'équipe

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

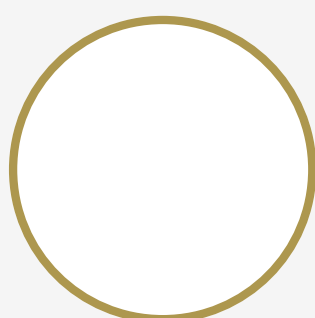
Cette ressource propose aux gestionnaires, aux superviseurs, aux promoteurs du bien-être et aux chefs d'équipe des suggestions de discussion guidée pour chaque semaine du Mois de la santé au travail au Canada.



LA FONDATION

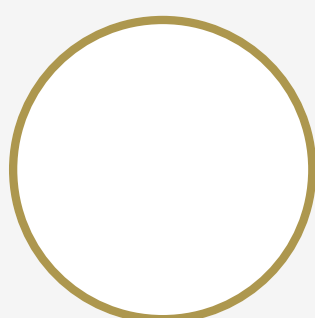
Pourquoi les « check-ins » sont importants

Les discussions sur le bien-être au travail ne nécessitent pas de longues réunions ni de processus formels. De brefs échanges réguliers peuvent créer des occasions enrichissantes de créer des liens et de réfléchir, contribuant ainsi à un milieu de travail plus sain et plus motivant.



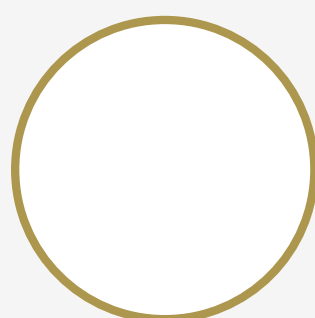
CONNEXION

Favorise les liens significatifs entre les employés et renforce les relations au sein de l'équipe.



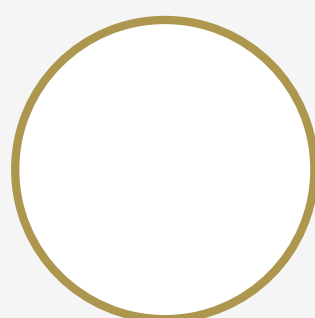
SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

Favorise une culture d'entreprise où les employés se sentent en sécurité pour s'exprimer et réfléchir ouvertement.



RÉFLEXION

Offre aux employés des occasions spécifiques de réfléchir à leur propre bien-être.



CULTURE

Renforce la culture d'entreprise en montrant que le bien-être des employés est une priorité.

COMMENT LES EMPLOYEURS PEUVENT UTILISER CETTE RESSOURCE

Ces questions de discussion peuvent être adaptées à divers contextes de travail. Choisissez le format qui convient le mieux à votre équipe et à la culture de votre organisation.

- RÉUNIONS D'ÉQUIPE
- RÉUNIONS MATINALES
- DISCUSSIONS PENDANT LES CHANGEMENTS DE QUART
- RÉUNIONS VIRTUELLES

Durée recommandée : de 5 à 15 minutes par conversation

L'objectif est de favoriser la connexion, la réflexion, la sécurité psychologique et les conversations constructives en milieu de travail. Ces moments d'échange sont conçus pour être inclusifs, volontaires et adaptables aux besoins particuliers de chaque milieu de travail.

SEMAINE 1

Le bien-être sur mesure pour vous

Sujets de discussion pour les réunions d'équipes

01 Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir au mieux de votre forme au travail ?

02 Quelles ressources de bien-être trouvez-vous les plus utiles ?

03 Quelle est votre priorité pour ce mois-ci ?

04 Comment décririez-vous votre journée de travail idéale ?

05 Que signifie pour vous, personnellement, le bien-être au travail ?

06 Y a-t-il un petit changement qui pourrait améliorer votre expérience au quotidien ?

07 Quel type de soutien de la part de votre équipe vous aide à donner votre meilleur ?

RÉFLEXIONS ET NOTES

SEMAINE 2

Adopter les habitudes durables

Sujets de discussion pour les réunions d'équipes

01 Quelle habitude saine essayez-vous d'adopter en ce moment ?

02 Qu'est-ce qui vous aide à maintenir des habitudes positives ?

03 Quelles difficultés avez-vous rencontrées en essayant d'adopter de nouvelles habitudes ?

04 Sur quelle petite action aimeriez-vous vous concentrer cette semaine ?

05 Comment faites-vous pour ne pas oublier de prendre des pauses pendant votre journée de travail ?

06 Quelle est l'habitude qui a eu un effet positif sur votre bien-être ?

07 Comment pouvons-nous, en tant qu'équipe, nous soutenir mutuellement pour adopter des habitudes saines ?

RÉFLEXIONS ET NOTES

SEMAINE 3

Votre boîte à outils pour vous épanouir

Sujets de discussion pour les réunions d'équipes

01 Quelles stratégies vous aident à gérer le stress pendant les périodes de grande activité ?

02 Vers qui ou vers quoi te tournes-tu pour trouver du soutien lorsque tu te sens dépassé ?

03 Quelles ressources ou outils vous ont semblé les plus utiles pour votre bien-être ?

04 Comment faites-vous pour vous ressourcer après une journée difficile ?

05 À quoi ressemble pour vous la résilience au travail ?

06 Existe-t-il des ressources de bien-être que vous n'avez pas encore explorées ?

07 Quelle est la chose qui vous aide à garder les pieds sur terre en période de changement ?

RÉFLEXIONS ET NOTES

SEMAINE 4

Prendre en main votre parcours de bien-être

Sujets de discussion pour les réunions d'équipes

01
Quelle leçon as-tu tirée ce mois-ci concernant ton bien-être ?

02
Quelle habitude saine aimeriez-vous maintenir au-delà du mois d'octobre ?

03
En quoi votre participation au Mois de la santé au travail a-t-elle influencé votre point de vue ?

04
Quel objectif lié à votre bien-être aimeriez-vous vous fixer pour les prochains mois ?

05
Qu'allez-vous faire différemment à l'avenir pour favoriser votre bien-être ?

06
Comment pouvons-nous continuer ces discussions en équipe après ce mois-ci ?

07
Quel message d'encouragement donneriez-vous à un collègue au sujet du bien-être au travail ?

RÉFLEXIONS ET NOTES

MEILLEURES PRATIQUES

Guide de facilitation

Pour les gestionnaires, superviseurs, ambassadeurs du bien-être et chefs d'équipe

● Participation volontaire

Veillez à ce que la participation aux conversations d'encadrement soit toujours volontaire. Les employés ne doivent jamais se sentir contraints de partager plus d'informations qu'ils ne le souhaitent.

● Respectez la vie privée des employés

Les informations partagées lors des conversations d'encadrement doivent être traitées avec respect et confidentialité. Ces conversations ne sont pas consignées à des fins d'évaluation du rendement.

● Privilégiez l'écoute

Les conversations d'encadrement les plus efficaces privilégient l'écoute plutôt que la résolution de problèmes. Résistez à la tentation de proposer des solutions immédiates et créez plutôt un espace permettant aux employés de se faire entendre.

● Favorisez l'inclusion

Tenez compte des différents styles de communication et niveaux de confort. Proposez aux employés d'autres façons de participer, comme des réponses écrites ou des discussions en petits groupes.

● Valorisez la participation

Reconnaissez et appréciez les employés qui participent à ces conversations. La reconnaissance n'a pas besoin d'être formelle; un simple « merci » peut faire toute la différence.

● Évitez de mettre les employés sur la sellette

Ne citez jamais personne en particulier et ne demandez jamais à quelqu'un de s'exprimer devant le groupe, à moins qu'il ne se soit porté volontaire. Permettez aux employés de passer leur tour sans avoir à s'expliquer.

● Adaptez-vous à votre environnement

Chaque milieu de travail est différent. Adaptez le moment, le format et la manière de mener ces conversations en fonction de votre équipe, qu'elle travaille en personne, à distance, en mode hybride ou par quarts de travail.

« Les discussions constructives sur le bien-être au travail n'ont pas besoin d'être longues ni compliquées. De petits moments de partage réguliers peuvent contribuer à créer une culture d'entreprise plus saine et plus solidaire. »