12 OCTOBRE

PRATIQUER LA GRATITUDE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

L'Action de grâce nous rappelle d'apprécier les gens et les moments positifs de notre vie.
En milieu de travail, faire preuve de gratitude peut améliorer le travail d'équipe, la motivation et la culture d'entreprise en général.



Rédiger un mot de remerciement

Prenez un moment pour noter une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant au travail. Il peut s'agir de collègues solidaires, d'un responsable serviable ou simplement d'un environnement de travail positif.

Remerciez un collègue

Dites « merci » à un collègue qui vous a aidé cette semaine. Un petit mot, un e-mail ou une brève conversation peuvent suffire à faire sentir à quelqu'un qu'on l'apprécie.

Choisissez comment vous allez

Cultiver la gratitude

Reconnaissez les efforts de l'équipe

Lors d'une réunion ou d'une discussion en équipe, mettez en avant les efforts fournis par votre équipe. Valoriser le travail collectif contribue à instaurer une culture d'équipe positive.

Concentrez-vous sur les aspects positifs

Pensez à une expérience positive que vous avez vécue récemment au travail. Se remémorer ces moments positifs aide à renforcer la motivation et la gratitude.

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr

12 OCTOBRE

PRATIQUER LA GRATITUDE

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Fiche de réflexion sur la gratitude

Les employés peuvent prendre quelques minutes pour noter:

- Une chose que j'apprécie dans mon lieu de travail
- Un collègue envers lequel je suis reconnaissant
- Un moment positif de cette semaine

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Profitez de l'Action de grâce pour mettre en avant la contribution de vos collaborateurs et célébrer le travail d'équipe. Même de simples mots de remerciement peuvent remonter le moral de vos collaborateurs.

Pour les membres de l'équipe

Exprimer régulièrement sa gratitude contribue à renforcer les relations avec ses collègues et à créer un environnement de travail plus solidaire.

"L'appréciation peut faire une journée, et même changer une vie."

-Margaret Trudeau (Défenseure de la santé mentale et conférencière)

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr