

Plan d'action pour les milieux de travail



PARTICIPACT

Entamez la nouvelle année avec ParticipACTION et encouragez votre équipe à bouger pour son moral!

L'hiver peut être parfois déprimant. Les journées froides, sombres et courtes ont la capacité de drainer notre énergie et de nous saper le moral.

Pourtant, il existe une façon facile d'améliorer son humeur : bouger! En effet, l'activité physique réduit les niveaux des hormones du stress et augmente les endorphines et les autres hormones du bonheur. En d'autres mots, l'activité physique est un vrai remontant pour le moral!

Participez au *défi Bouge pour ton moral* et non seulement récolterez-vous les bienfaits de l'activité physique, mais vous remporterez peut-être aussi des prix!

Bougez et gagnez!





Chaque membre de l'équipe recevra une montre **Fitbit Sense 2** d'une valeur approximative de 300 \$ 10 Prix individuels



Cartes-cadeaux Pharmaprix d'une valeur de 100 \$



Afin de vous aider à faire la promotion du bien-être physique et mental de votre organisation, nous avons préparé un **Plan d'action clés en main d'une durée de deux semaines**. Le Plan d'action inclut un calendrier d'évènements, un modèle de courriel, une affiche, ainsi qu'une série d'idées d'engagement du personnel pour motiver votre équipe à bouger jusqu'à la fin du mois de janvier.

Défi Bouge pour ton moral

Le défi se déroule du 16 au 31 janvier sur **l'application** gratuite de ParticipACTION et est ouvert tant aux individus qu'aux équipes composées de jusqu'à 8 participants.





Assurez-vous de mettre votre **appli** à jour avant le début du défi.



Vous pouvez rejoindre le défi à tout moment.



Il s'agit d'un défi basé sur les **« minutes en mouvement »**: vous recevrez un bulletin de participation pour chaque tranche de 120 minutes accumulée.



Vous accumulez des minutes en mouvement du moment que vous n'êtes pas immobile! Danser, pelleter de la neige, marcher, effectuer les tâches ménagères... Tous les types de mouvement comptent.



Durant le défi, vous trouverez du contenu motivant sur l'appli ainsi que des **messages utiles** qui vous rappelleront de prendre le temps d'évaluer votre humeur.



Un **décompte national** s'affichera sur l'appli; vous serez alors en mesure de constater l'ampleur de ce mouvement de masse pour soutenir la santé mentale.

Échauffez-vous avec ces tâches :



Durant la semaine du 9 janvier, utilisez ce modèle de courriel pour annoncer la participation de votre organisation ou entreprise au défi Bouge pour ton moral.

Ajoutez l'illustration « Je bouge pour mon moral » à votre <u>signature courriel</u> afin de montrer à votre équipe que vous les soutenez dans leurs efforts d'améliorer leur santé mentale en ce mois de janvier et encouragez vos employeurs et vos employés à faire de même.



Imprimez et affichez les affiches <u>Bouge</u> pour ton moral et Idées pour la pause.



Imprimez et affichez <u>l'Indicateur de</u>
<u>l'humeur</u> et assurez-vous de le colorier
à mesure que vous faites le suivi de vos
mouvements en tant qu'équipe.



Partagez le <u>Calendrier des évènements</u> avec votre équipe et encouragez tout le monde à être actif durant toute la période du défi.

Les clés du succès



Passez le mot

Imprimez ou partagez les ressources de cette trousse afin d'encourager la participation au sein de votre milieu de travail.



Soyez inclusif

Assurez-vous de prendre en considération les employés en **télétravail** et ceux en **présentiel** lorsque vous organisez ou planifiez des activités.



Faites-en une activité sociale

Être actif avec les membres de son équipe de travail est une bonne façon de bâtir et de nourrir les **liens interpersonnels**.



Laissez entrer le soleil

La lumière naturelle procure de nombreux **bienfaits pour le moral**. Malgré les températures froides, il est important de sortir durant la journée pour faire de l'activité physique en équipe.



Adoptez une vision à long terme

Ces activités ne sont qu'un début. Pensez à ajouter des initiatives de santé mentale et d'activité physique au **calendrier** de votre entreprise ou organisation.



Vous souhaitez en savoir plus?

Visitez

ParticipACTION.com/fr/

pour de plus amples renseignements.



Vous cherchez un outil pour aider votre milieu de travail à être actif 365 jours par année?

Rejoignez d'autres organisations qui ont réussi et faites un pas de plus sur la route de l'amélioration du bien-être mental et physique de vos employés. Jetez un coup d'œil au programme de santé et de mieux-être **ParticipACTION+**.