



Liste de vérification du mieux-être au travail

Pour véritablement instaurer une culture de mieux-être, les employés doivent se sentir soutenus à tous les égards. Les personnes qui travaillent à temps plein passeront en moyenne de 80 000 à 90 000 heures de leur vie (ou 33 % de leur journée) à travailler. Il est donc essentiel de créer un milieu de travail qui favorise la santé, la sécurité et le mieux-être des employés et de leur famille.

Servez-vous de cette liste de vérification pour évaluer les pratiques saines actuellement appliquées dans votre milieu de travail et établir de nouveaux objectifs de mieux-être pour l'année à venir. N'oubliez pas de présenter ces objectifs à vos collègues en les affichant dans un endroit visible ou sur Teams.

Cochez les éléments de la liste qui s'appliquent à votre lieu de travail :		Objectifs de mieux-être pour la nouvelle année
Engagement de la direction	<input type="checkbox"/> Soutien et engagement en matière de mieux-être de la part des cadres supérieurs de votre milieu de travail (p. ex. désignation de champions du mieux-être locaux)	
Politiques d'entreprise	<input type="checkbox"/> Politiques locales qui favorisent la création d'un lieu de travail sain, sécuritaire et écologique (p. ex. milieu de travail sans fumée)	
Comité du mieux-être	<input type="checkbox"/> Comité local qui se réunit une fois par mois ou par trimestre pour discuter des ressources et des possibilités du programme de mieux-être local	
Évaluation des besoins	<input type="checkbox"/> Sondage initial pour comprendre les besoins en matière de mieux-être des employés de votre milieu de travail	
Sondages éclair	<input type="checkbox"/> Courtes évaluations transmises aux employés pour comprendre la qualité des communications, des ressources et des outils offerts en matière de mieux-être	
Accueil/formation des nouveaux employés	<input type="checkbox"/> Politiques, ressources et renseignements relatifs au programme de mieux-être fournis aux nouveaux employés lors de leur accueil/formation	
Sensibilisation au mieux-être	<input type="checkbox"/> Les politiques de l'entreprise qui favorisent la santé et le mieux-être sont affichées dans des endroits visibles ou sur Teams <input type="checkbox"/> Des feuillets qui font la promotion de la santé et du mieux-être sont affichés dans des endroits visibles ou sur Teams <input type="checkbox"/> Des communications relatives au mieux-être sont régulièrement envoyées aux employés par courriel ou par la poste (p. ex. trousse de mieux-être mensuelles) <input type="checkbox"/> Les ressources mondiales, y compris le Programme d'aide aux employés (PAE) et l'outil myStrength, sont régulièrement présentées aux employés	

Activités de mieux-être

Cochez les éléments de la liste qui s'appliquent à votre lieu de travail :	Objectifs de mieux-être pour la nouvelle année
<p>Émotionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pauses de mieux-être émotionnel <input type="checkbox"/> Discussions sur la santé mentale pendant une pause-café <input type="checkbox"/> Groupes-ressources pour employés (GRE) <input type="checkbox"/> Webinaires de mieux-être locaux (p. ex. résilience, gestion du stress, etc.) <input type="checkbox"/> Modalités de travail flexibles <input type="checkbox"/> Cours virtuels ou en personne (p. ex. méditation pleine conscience, yoga, etc.) <input type="checkbox"/> Jardin en milieu de travail <input type="checkbox"/> Salles de mieux-être 	
<p>Financier</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Webinaires de mieux-être locaux ou séminaires sur les lieux de travail (p. ex. établissement d'un budget, investissements, gestion des dettes, épargne-retraite, etc.) <input type="checkbox"/> Forums d'échanges de conseils financiers <input type="checkbox"/> Comptes d'épargne ou comptes-chèques à frais modiques <input type="checkbox"/> Rabais locaux ou programme d'achat pour les employés <input type="checkbox"/> Bons ou subventions de transport en commun 	
<p>Physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pauses d'étirement <input type="checkbox"/> Réunions à pied <input type="checkbox"/> Équipes ou groupes sportifs locaux <input type="checkbox"/> Défis locaux <input type="checkbox"/> Bureaux debout <input type="checkbox"/> L'affichage encourage les employés à emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur (lorsque cela est possible) <input type="checkbox"/> Le recours au vélo ou à la marche pour se rendre au travail est encouragé <input type="checkbox"/> Supports à vélos devant le bureau <input type="checkbox"/> Cours offerts en milieu de travail (p. ex. conditionnement physique, alimentation, etc.) <input type="checkbox"/> Salle d'entraînement en milieu de travail <input type="checkbox"/> Rabais pour des programmes de conditionnement physique <input type="checkbox"/> Webinaires de mieux-être locaux (p. ex. entraînement par intervalles à haute intensité, cours de nutrition, etc.) <input type="checkbox"/> Vaccination en milieu de travail <input type="checkbox"/> Examens de santé en milieu de travail <input type="checkbox"/> Formation/certification en secourisme <input type="checkbox"/> Formation sur la sécurité <input type="checkbox"/> Fruits ou légumes offerts gratuitement en milieu de travail <input type="checkbox"/> Collations santé offertes en milieu de travail <input type="checkbox"/> Promotion de l'alimentation consciente pendant l'heure du dîner ou les pauses <input type="checkbox"/> Postes d'hydratation (eau) <input type="checkbox"/> Dispositifs d'entreposage des aliments (p. ex. réfrigérateurs) <input type="checkbox"/> Équipement de cuisine pour préparer les aliments (p. ex. micro-ondes, cuisinières, etc.) <input type="checkbox"/> Jardin en milieu de travail 	

Activités de mieux-être (suite)

Cochez les éléments de la liste qui s'appliquent à votre lieu de travail :	Objectifs de mieux-être pour la nouvelle année
<p>Écologique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le recours au vélo ou à la marche pour se rendre au travail est encouragé <input type="checkbox"/> Supports à vélos devant le bureau <input type="checkbox"/> Tasses réutilisables <input type="checkbox"/> Milieu de travail sans matières plastiques <input type="checkbox"/> Éclairage écologique (détecteurs de mouvement et commande automatique) <input type="checkbox"/> Bacs de recyclage <input type="checkbox"/> Impression recto verso <input type="checkbox"/> Programmes de covoiturage <input type="checkbox"/> Modalités de travail flexibles <input type="checkbox"/> Plantes au travail <input type="checkbox"/> Jardinage en milieu de travail <input type="checkbox"/> Webinaires et activités de mieux-être locaux (p. ex. jardinage, protection de l'eau, etc.) 	
<p>Social</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minutes de mieux-être et de sécurité intégrées aux réunions <input type="checkbox"/> Reconnaissance publique du mieux-être (mur du mieux-être) <input type="checkbox"/> Groupes d'intérêt ou de soutien en matière de mieux-être <input type="checkbox"/> Activités liées à l'équité, à la diversité et à l'inclusion (EDI) <input type="checkbox"/> Salles d'allaitement ou de mieux-être <input type="checkbox"/> Cours en milieu de travail et webinaires de mieux-être locaux (p. ex. art d'être parent, dons de charité, etc.) <input type="checkbox"/> Programmes de planification familiale <input type="checkbox"/> Garderie en milieu de travail <input type="checkbox"/> Les familles sont invitées à participer aux activités en ligne ou en milieu de travail <input type="checkbox"/> Programme de mentorat <input type="checkbox"/> Événements de reconnaissance (journées de la reconnaissance ou journées des bons coups) <input type="checkbox"/> Postes de reconnaissance <input type="checkbox"/> Modalités de travail flexibles <input type="checkbox"/> Occasions de bénévolat locales <input type="checkbox"/> Collectes de fonds locales <input type="checkbox"/> Campagnes de bienfaisance locales 	