

L'importance cruciale du mieux-être en ce moment

Le coronavirus a changé nos vies

- Pour protéger AECOM au début de la pandémie de coronavirus et pour se conformer aux exigences de distanciation sociale, de nombreux employés se sont vu demander de travailler de la maison.
- Bon nombre d'entre eux font encore du télétravail ou ont des modalités de travail hybrides.
- Au cours de la dernière année, les employés ont dû jongler entre le travail et leurs autres responsabilités d'école à la maison et de prestation de soins, ce qui a entraîné divers degrés de fatigue, de stress, d'anxiété et de solitude.

Effets sur la santé et le mieux-être

- Des études mondiales ont démontré que les gens souffrent davantage de TSPT, de stress, d'anxiété et de solitude en raison de la pandémie de coronavirus.
- La pandémie a touché de manière disproportionnée les sphères personnelle et professionnelle de la vie des jeunes, des femmes et des autres groupes non dominants, comme les minorités ethniques.
- Le mieux-être physique est un autre aspect de la vie qui a subi des effets négatifs, et beaucoup de gens rapportent avoir pris du poids à cause de l'alimentation émotionnelle, d'une mauvaise santé mentale et d'un style de vie plus sédentaire.
- Selon le Programme d'aide aux employés (PAE) de GuidanceResources, le stress, la dépression et la toxicomanie sont devenus les problèmes les plus prévalents au sein d'AECOM à l'échelle mondiale en 2020.

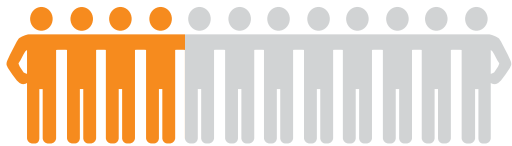
Rôle du mieux-être

- Des études démontrent qu'un style de vie sain (p. ex., activité physique et méditation) peut aider à atténuer la fatigue émotionnelle et la diminution du bonheur qu'entraînent parfois les difficultés à concilier le travail et la vie personnelle causées la pandémie de coronavirus.
- Nous devons continuer à soutenir la santé et le mieux-être de nos employés et de leur famille durant cette période stressante.
- Voici sur quoi nous mettrons l'accent pour aider les employés et leur famille à réduire leur stress, leur fatigue et leur anxiété, ainsi qu'à développer leur résilience et à rester en contact avec leurs collègues :
 - Fournir des occasions de communiquer virtuellement avec leurs collègues et leurs proches.
 - Favoriser les ressources de mieux-être globales qui incitent à l'activité physique, remontent le moral et aident à gérer la santé mentale et à faire face aux émotions.
 - Encourager les employés à cultiver l'esprit communautaire et à prendre du temps pour eux-mêmes et pour les autres.

Les gestionnaires sont des modèles et des défenseurs du mieux-être

- L'aide apportée aux employés pour qu'ils s'occupent de leur mieux-être appuie AECOM dans son engagement à protéger ses employés et s'inscrit dans notre culture de bienveillance. C'est en outre un des impératifs d'affaires les plus essentiels auxquels les employeurs, y compris nos pairs de l'industrie, doivent se soumettre.
- Plusieurs employés sont épuisés de la situation engendrée par le coronavirus et doivent composer avec ses effets négatifs sur leur mieux-être physique, émotionnel, financier et social.
- Le rôle que vous jouez auprès des employés en prenant du temps pour voir comment ils vont, en bâtissant un lien de confiance avec eux par des conversations ouvertes et honnêtes et en les aidant à rester en contact, à demeurer motivés et à continuer à s'occuper de leur mieux-être, est plus essentiel que jamais.
- En tant que gestionnaire, vous êtes un modèle pour les employés en plus d'être un agent clé et un organisateur de changement.
- En jouant un rôle actif dans les programmes de mieux-être d'AECOM, vous démontrez votre volonté à soutenir et à prioriser le mieux-être de vos employés.
- Nous vous encourageons fortement à participer au mieux-être de vos employés, et à en prendre la défense.

Les employés sont **34 %** plus susceptibles de participer à des programmes de mieux-être lorsque leurs gestionnaires y participent activement.



53 % des employés estiment qu'il existe des obstacles culturels qui les empêchent de participer pleinement au mieux-être, le principal étant le manque de soutien de leur gestionnaire à cet effet.



72 % des employés dont le niveau de mieux-être est élevé affirment qu'ils bénéficient également d'un soutien important de la part de leur gestionnaire.



Lorsqu'un gestionnaire prend soin de lui, ses subordonnés directs sont **15 %** plus susceptibles de prendre soin d'eux également.



Ce que peuvent faire les gestionnaires pour aider les employés à rester en contact

Le sentiment d'être en contact aide à prévenir le surmenage et l'isolement social, en plus de favoriser nettement la santé physique, émotionnelle, sociale et financière des employés. Le tableau ci-dessous contient des suggestions d'approches pour parler à vos employés afin de les aider à rester en contact, à développer leur résilience et à donner le meilleur d'eux-mêmes dans tous les aspects de leur vie personnelle et professionnelle, de sorte qu'AECOM puisse « imaginer » et « accomplir » pour les clients.

Soutenir les familles	Semer la gratitude et montrer de l'intérêt	Cultiver l'esprit communautaire	Promouvoir la durabilité
<ul style="list-style-type: none"> Offrir de la liberté en acceptant des modalités de travail flexibles (si possible). Informez les employés des ressources de soutien pour eux et leur famille qui sont gratuitement à leur disposition, comme WellBeingAtAECOM.com, le PAE de GuidanceResources et myStrength (en anglais). 	<ul style="list-style-type: none"> Cultivez l'appréciation et la gratitude au sein de votre équipe, en participant et en encourageant vos employés à participer à Kudos, notre programme mondial de reconnaissance sociale. Prenez du temps pour parler avec les membres de votre équipe lors de réunions virtuelles individuelles et d'équipe. Commencez ou terminez vos réunions avec les minutes de mieux-être. <ul style="list-style-type: none"> Encouragez les membres de votre équipe à partager leurs conseils et à raconter leurs histoires inspirantes d'actions qui les ont aidés à se sentir bien et à gérer le stress. N'oubliez pas de partager les vôtres. 	<ul style="list-style-type: none"> Invitez vos employés à consulter le site du Plan d'action d'AECOM. Trouvez un organisme local auquel vous pouvez faire un don ou que (plus tard) vous pouvez aider bénévolement, en équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> Encouragez votre équipe à adopter des pratiques durables qui appuient les objectifs de durabilité d'AECOM (p. ex., élimination des verres de carton, économies d'eau). Partagez la communauté Yammer pour que notre groupe Our Global Green Teams puisse trouver des groupes de soutien à la durabilité locaux et les ressources d'AECOM en matière de durabilité.
<p><i>Les employés dont la famille participe à un programme de mieux-être sont plus susceptibles d'adopter des comportements sains.</i></p>	<p><i>De multiples avantages sont associés à la solidité des relations sociales, parmi lesquels la baisse de la tension artérielle, de l'anxiété, de la dépression et du stress, et la prolongation de l'espérance de vie.</i></p> <p><i>Les organisations plus inclusives sont plus rentables, innovent davantage et arrivent mieux à mobiliser leurs employés.</i></p>	<p><i>94% des bénévoles affirment que le bénévolat améliore leur humeur. Le bénévolat améliore aussi la santé physique et émotionnelle.</i></p>	<p><i>La motivation, la productivité et la fidélité des employés sont plus élevées dans les organisations qui adoptent des pratiques de durabilité.</i></p>

L'évolution du programme mondial de mieux-être au sein d'AECOM

Lorsque les employés s'épanouissent dans tous les domaines du mieux-être, ils sont plus résilients, productifs et en mesure de donner le meilleur d'eux-mêmes, ce qui a une incidence importante sur la performance de votre équipe et sur le succès d'AECOM. Nous continuons à faire évoluer notre programme mondial de mieux-être pour nous assurer de fournir à nos employés le soutien au mieux-être dont ils ont besoin pour continuer à s'épanouir d'année en année.

2018

- Nous avons lancé la Semaine mondiale du mieux-être, en vue d'**éduquer les employés et de les sensibiliser à l'importance du mieux-être**, notamment en appui à la valeur fondamentale Protéger et à la culture de bienveillance d'AECOM.
- Nous avons mis en place les cinq piliers du mieux-être : physique, émotionnel, financier, social et écologique.
- Nous avons obtenu une importante participation à l'échelle mondiale, avec 160 ambassadeurs du mieux-être, 134 activités locales dans 9 pays, plus de 230 participations au défi des blocs antistress et un centre de ressources de mieux-être.

2019

- Nous avons créé le Mois mondial du mieux-être en vue de **favoriser un mieux-être personnalisé** pour les employés et leur famille, et développer davantage la culture du mieux-être.
- Nous avons renforcé notre engagement à l'échelle mondiale : 268 ambassadeurs du mieux-être, 17 champions du mieux-être 238 activités locales dans 27 pays, 4 500 participations au défi et plus de 40 nominations au titre de gestionnaire du mois.

2020

- Nous sommes allés au-delà des effets individuels du programme mondial de mieux-être pour amorcer un **virage culturel qui vise à garder les employés en contact pendant la pandémie de coronavirus, à cultiver l'esprit communautaire, à semer la bonté et la gratitude et à soutenir l'intérêt pour le mieux-être toute l'année, partout dans le monde.**
- Nous avons dépassé les attentes avec 270 000 moments de contact dans le monde; de nouveaux comités de pilotage, champions et ambassadeurs du mieux-être à l'échelle régionale; 50 activités virtuelles, 3 700 activités du défi effectuées, 7 400 utilisations de la roue du mieux-être et plus de 20 soumissions de recette.

2021

- Nous allons continuer à mettre l'accent sur la création d'une communauté d'employés et de familles **qui se soutiennent mutuellement pour assurer leur mieux-être émotionnel, qui favorisent la liberté de croître et qui font l'effort de rester en contact en prenant du temps pour les autres et en racontant leurs histoires de mieux-être, en partageant leurs réussites et en échangeant des conseils.**
- Nous allons présenter un nouveau pilier du mieux-être : intellectuel