AECOM

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	☐ 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	☐ 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	☐ 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	☐ Sondage initial pour comprendre les besoins en matière de mieux-être des employés de votre milieu de travail	
Sondages éclair	☐ 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	☐ Politiques, ressources et renseignements relatifs au programme de mieux-être fournis aux nouveaux employés lors de leur accueil/ formation	
Sensibilisation au mieux-être	☐ Les politiques de l'entreprise qui favorisent la santé et le mieux-être sont affichées dans des endroits visibles ou sur Teams ☐ Des feuillets qui font la promotion de la santé et du mieux-être sont affichés dans des endroits visibles ou sur Teams ☐ Des communications relatives au mieux-être sont régulièrement envoyées aux employés par courriel ou par la poste (p. ex. trousses de mieux-être mensuelles) ☐ Les ressources mondiales, y compris le Programme d'aide aux employés (PAE) et l'outil myStrength, sont régulièrement présentées aux employés	

Suite ►

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
Émotionnel	☐ Pauses de mieux-être émotionnel ☐ Discussions sur la santé mentale pendant une pause-café ☐ Groupes-ressources pour employés (GRE) ☐ Webinaires de mieux-être locaux (p. ex. résilience, gestion du stress, etc.) ☐ Modalités de travail flexibles ☐ Cours virtuels ou en personne (p. ex. méditation pleine conscience, yoga, etc.) ☐ Jardin en milieu de travail ☐ Salles de mieux-être	
Financier	☐ 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.) ☐ Forums d'échanges de conseils financiers ☐ Comptes d'épargne ou comptes-chèques à frais modiques ☐ Rabais locaux ou programme d'achat pour les employés ☐ Bons ou subventions de transport en commun	
Physique	☐ Pauses d'étirement ☐ Réunions à pied ☐ Équipes ou groupes sportifs locaux ☐ Défis locaux ☐ Bureaux debout ☐ L'affichage encourage les employés à emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur (lorsque cela est possible) ☐ Le recours au vélo ou à la marche pour se rendre au travail est encouragé ☐ Supports à vélos devant le bureau ☐ Cours offerts en milieu de travail (p. ex. conditionnement physique, alimentation, etc.) ☐ Salle d'entraînement en milieu de travail ☐ Rabais pour des programmes de conditionnement physique ☐ Webinaires de mieux-être locaux (p. ex. entraînement par intervalles à haute intensité, cours de nutrition, etc.) ☐ Vaccination en milieu de travail ☐ Examens de santé en milieu de travail ☐ Formation/certification en secourisme ☐ Formation sur la sécurité ☐ Fruits ou légumes offerts gratuitement en milieu de travail ☐ Collations santé offertes en milieu de travail ☐ Promotion de l'alimentation consciente pendant l'heure du dîner ou les pauses ☐ Postes d'hydratation (eau) ☐ Dispositifs d'entreposage des aliments (p. ex. réfrigérateurs) ☐ Équipement de cuisine pour préparer les aliments (p. ex. micro-ondes, cuisinières, etc.) ☐ Jardin en milieu de travail	

Suite ►

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
Écologique	☐ Le recours au vélo ou à la marche pour se rendre au travail est encouragé ☐ Supports à vélos devant le bureau ☐ Tasses réutilisables ☐ Milieu de travail sans matières plastiques ☐ Éclairage écologique (détecteurs de mouvement et commande automatique) ☐ Bacs de recyclage ☐ Impression recto verso ☐ Programmes de covoiturage ☐ Modalités de travail flexibles ☐ Plantes au travail ☐ Jardinage en milieu de travail ☐ Webinaires et activités de mieux-être locaux (p. ex. jardinage, protection de l'eau, etc.)	
Social	☐ Minutes de mieux-être et de sécurité intégrées aux réunions ☐ Reconnaissance publique du mieux-être (mur du mieux-être) ☐ Groupes d'intérêt ou de soutien en matière de mieux-être ☐ Activités liées à l'équité, à la diversité et à l'inclusion (EDI) ☐ Salles d'allaitement ou de mieux-être ☐ Cours en milieu de travail et webinaires de mieux-être locaux (p. ex. art d'être parent, dons de charité, etc.) ☐ Programmes de planification familiale ☐ Garderie en milieu de travail ☐ Les familles sont invitées à participer aux activités en ligne ou en milieu de travail ☐ Programme de mentorat ☐ Événements de reconnaissance (journées de la reconnaissance ou journées des bons coups) ☐ Postes de reconnaissance ☐ Modalités de travail flexibles ☐ Occasions de bénévolat locales ☐ Collectes de fonds locales ☐ Campagnes de bienfaisance locales	

AECOM