# Établir des liens plus solides : Mieux-être social

**Un monde meilleur commence par la meilleure version de vous-même.**

Votre santé, votre sécurité et votre mieux-être sont importants pour nous. Les avantages et les programmes que nous proposons sont conçus pour vous donner les outils et les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé dans tous les domaines de la vie. Voici un aperçu des avantages et des ressources pour le mieux-être social offerts à l'ensemble de nos employés dans le monde. Découvrez ce que ces avantages et programmes vous apporteront au quotidien.

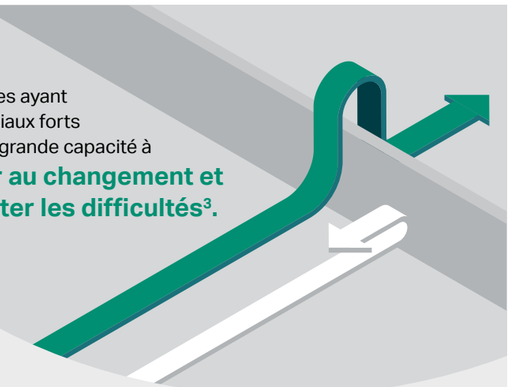
## Faits en bref sur le mieux-être social

**Se sentir connecté aux autres, avoir des relations positives, contribuer à la société et trouver une raison d'être au travail sont autant d'éléments essentiels pour maximiser notre mieux-être social[1].**

**UNE VIE PLUS LONGUE**

**Avoir des relations sociales ne nous permet pas seulement de nous sentir bien; la recherche les associe à l'amélioration de la santé et à une vie plus longue[2].**

Les personnes ayant des liens sociaux forts ont une plus grande capacité à **s'adapter au changement et à surmonter les difficultés[3].**



Un environnement inclusif et accueillant favorise un sentiment d'appartenance pour tous, créant ainsi des équipes plus productives et plus innovantes[4].

1. Positive Psychology
2. Greater Good/Berkeley
3. Stanford
4. DDI World

**Ressources par pays**

Vous pouvez accéder à des ressources et à des avantages supplémentaires pour votre pays. Consultez le **https://wellbeingataecom.com/fr/ressources/social-fr/** pour en savoir plus.

## Avantages et ressources utiles pour le mieux-être

### WellBeingAtAECOM.com/fr/

Explorez les **ressources et les avantages pour le mieux-être social**, incluant des articles, des applications, des livres et des jeux-questionnaires pour vous aider à créer des liens, à faire preuve de gentillesse et de gratitude, et bien plus. Découvrez comment le fait de faire le bien est bénéfique pour votre esprit, votre corps et votre âme.

- **10 façons de créer des liens sociaux**
- **Comment devenir un meilleur partenaire (en anglais)**
- **La gentillesse, un moyen d'atteindre la réussite personnelle et le bonheur (en anglais)**
- **Façons d'établir des liens par la conversation**
- **Cherchez à faire preuve de gratitude (en anglais)**

### Programme Kudos

Félicitez vos collègues pour un travail bien fait… et sentez-vous bien en retour. Envoyez des cartes électroniques et des écussons personnalisés pour partager votre appréciation et célébrer des étapes ou des événements personnels.

### Communauté du mieux-être

Entrez en contact avec d'autres membres de la communauté du mieux-être, partagez des ressources et de l'inspiration avec d'autres collègues et recherchez-en auprès d'eux, et faites évoluer votre mieux-être social ensemble!

### Défis de mieux-être mondiaux

Participez aux défis de mieux-être mondiaux tout au long de l'année pour vous rapprocher de vos collègues et améliorer votre mieux-être social.

### Pour les gestionnaires : Donnez le ton

Les dirigeants donnent le ton. Les gestionnaires sont encouragés à accéder aux nombreuses **ressources** créées pour s'assurer que le mieux-être général est au premier plan.

AECOM

Révision 28/04/2023