



# Boîte à outils

## FONDATIIONS ESSENTIELLES

LE GRAND  
RENDEZ-VOUS DU

**BO**NHEUR  
AU TRAVAIL

1

### Reconnaissance et valorisation

→ Dire merci, souligner les réussites, encourager le partage des forces de chacun.

2

### Autonomie et équilibre de vie

→ Flexibilité d'horaires, possibilité de télétravail, respect des temps de pause et des congés.

3

### Liens humains authentiques

→ Moments conviviaux, entraide, mentorat, activités d'équipe qui renforcent la confiance.

4

### Sens et alignement des valeurs

→ Connecter les tâches au but commun, montrer l'impact positif du travail.

5

### Environnement sain et stimulant

→ Espace lumineux, ergonomique, plantes, zones calmes, accès à des ressources santé.

## ASTUCE !

En combinant mieux-être physique, santé mentale et relations positives, on obtient un environnement de travail où les gens restent, progressent et s'épanouissent.





## Suggestions d'idées originales POUR NOURRIR LE MIEUX-ÊTRE

LE GRAND  
RENDEZ-VOUS DU  
**BOHEUR**  
AU TRAVAIL



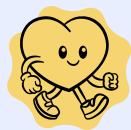
### **PAUSE INSPIRATION BIEN-ÊTRE**

→ 5 minutes pour partager une bonne nouvelle, un exercice de respiration ou un conseil santé.



### **BOÎTE À COMPLIMENTS ET GRATITUDE**

→ Mots positifs lus en fin de semaine pour terminer sur une note bienveillante.



### **MINI-DÉFIS SANTÉ**

→ Défi hydratation, marche en équipe, journée sans sucre, étirements collectifs.



### **MISSIONS SECRÈTES DE GENTILLESSE**

→ Geste attentionné ou service offert discrètement à un collègue.



### **HEURE DE RESSOURCEMENT**

→ Temps dédié chaque mois à une activité qui nourrit l'esprit : atelier créatif, yoga, formation personnelle.

