

Idées de bonnes pratiques pour le bonheur au travail

- Offrir un smoothie un matin par semaine
- Placer des fruits au centre de la table dans la salle de repos
- Ajouter des plantes vertes dans le bureau
- Monter une équipe pour participer à un défi sportif
- Offrir des séances de massothérapie sur chaise sur le lieu de travail
- Commencer les réunions d'équipe par un « Comment ça va »
- Encourager les collègues à utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs
- Opter pour des stations de travail assis-debout
- Encourager le transport actif en aménageant des rangements à vélo
- Aménager une zone de détente et de sieste sur le lieu de travail
- Inclure une période obligatoire d'activité physique dans l'horaire
- Installer des aires ludiques (ex. dards, soccer sur table, casse-tête, etc.)
- Ajouter le 13 mars comme un congé férié (Journée nationale de promotion de la santé mentale positive)
- Planifier un repas style « Potluck » par semaine
- Offrir des sorties culturelles
- Inclure des œuvres d'art dans la décoration du lieu de travail
- Privilégier la lumière naturelle et/ou ajouter des lampes de luminothérapie
- Offrir des horaires flexibles, incluant le télétravail
- Encourager la déconnexion en dehors des heures de travail et pendant les pauses
- S'assurer de l'ergonomie des postes de travail
- Rendre disponibles des ressources en santé mentale et physique
- Organiser un défi d'hydratation avec les membres de l'équipe
- Augmenter le sens du travail en connectant les tâches au but commun
- Créer des espaces de travail avec tapis roulant ou vélo stationnaire
- Tenir occasionnellement les rencontres d'équipe à l'extérieur
- Mettre en place une banque de congés partagés entre les collègues
- Fournir des casques anti-bruit pour le travail profond
- Mettre en place un système de reconnaissance des bons coups

