

Suggestions d'activités de bien-être



Assurances

Cette liste peut vous servir de référence lorsque vous établissez les étapes 4 à 6 de la Boîte à outils pour le bien-être au travail. Elle énumère les activités et les ressources que vous pouvez utiliser pour mettre au point des tactiques précises qui vous permettront de répondre aux besoins et aux intérêts des employés, tels que déterminés par les données recueillies à l'étape 3 de la boîte à outils. Veuillez noter que nous avons inclus une variété de suggestions d'activités parmi lesquelles choisir, notamment :

1. les ressources offertes gratuitement dans le cadre du régime des Solutions d'assurance collective RBC Assurances ;
2. les activités qui peuvent être menées sans frais ;
3. les ressources de la collectivité sur lesquelles s'appuyer.

Bien-être physique

Faire la promotion des ressources du programme Bien-être numérique RBC Assurances.

- Mener une campagne sur l'évaluation du bien-être global.
- Lancer un défi d'entreprise (défi de marche, sur l'alimentation saine, sur le sommeil, etc.).
- Informer les employés de l'application de séances d'entraînement personnalisées LIFT.
- Organiser un concours de photos sur des repas santé, à publier sur le fil d'actualité.
- Suggérer de consulter la bibliothèque en ligne de ressources libre-service.
- Informer les employés du programme de désaccoutumance au tabac de Soins immédiats.

Faire la promotion des services du Programme d'aide aux employés.

- Informer les employés des consultations avec des diététistes et des naturopathes offertes dans le cadre du Programme d'aide aux employés.

Faire la promotion du service Avis médicaux d'experts de Teladoc.

Faire la promotion des webinaires du programme Bien-être RBC Assurances sur la santé physique en distribuant des communications aux employés.

Former un groupe de marche.

Organiser un repas-partage santé.

Faire des pauses pour encourager les employés à faire des exercices d'étirement et déposer sur chaque bureau des fiches d'exercices d'étirements.

Veiller à ce que la machine distributrice ou la cafétéria propose des options santé.

Communiquer avec un bureau de santé publique pour obtenir des ressources qui favorisent le bien-être au travail.

Si du financement supplémentaire est disponible :

- Organiser un événement sur place où les employés peuvent obtenir un bilan biométrique pour comprendre leur état de santé (tension artérielle, niveaux de cholestérol, indice de masse corporelle, etc.).
- Offrir des incitatifs ou des récompenses aux employés qui participent à des activités de bien-être.
- Fournir des services de soins primaires virtuels aux employés.
- Offrir des programmes spécialisés qui répondent aux besoins et aux intérêts des employés (selon les données recueillies à l'étape 3 de la Boîte à outils pour le bien-être au travail). Par exemple, des cours de conditionnement physique sur place, un programme d'alimentation saine ou des cours de cuisine.

Bien-être mental

Faire la promotion des services du Programme d'aide aux employés (counseling à court terme).

Faire la promotion des services SoinsPlus (counseling supérieur).

Faire la promotion des programmes Soins immédiats

(programmes autonomes par modules sur diverses préoccupations en matière de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression, le stress, la pleine conscience, etc.).

Faire la promotion du programme AbilitiTCi (thérapie cognitivo-comportementale en ligne, guidée par un thérapeute, pour les problèmes liés à l'anxiété, à la dépression, etc.).

Suggérer de consulter la bibliothèque en ligne de ressources en santé mentale (articles, boîtes à outils, etc.) offerte dans le cadre du programme de bien-être.

Faire la promotion des webinaires du programme Bien-être RBC Assurances sur la santé mentale en distribuant des communications aux employés.

Discuter avec la direction si quelqu'un est prêt à témoigner d'une expérience personnelle en matière de santé mentale, puisque cela encourage une culture de dialogue ouvert et de soutien.

Établir une zone « sans connexion », c'est-à-dire un endroit au travail où les employés pourront mettre de côté la technologie pour méditer ou faire des étirements musculaires.

Passer en revue les politiques et pratiques de gestion de personnes pour déterminer si elles favorisent la création d'un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique ou y nuisent. Pour en savoir plus, voir la [Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail](#) de la Commission de la santé mentale du Canada.

Si du financement supplémentaire est disponible :

- Fournir aux gestionnaires une formation gratuite en santé mentale.
- Offrir des programmes spécialisés qui répondent aux besoins et aux intérêts des employés (selon les données recueillies à l'étape 3 de la Boîte à outils pour le bien-être au travail), comme une formation sur la pleine conscience.

Bien-être financier

Faire la promotion du programme de bien-être financier de Soins immédiats (programme autonome par modules).

Faire la promotion des services du Programme d'aide aux employés (informer les employés des consultations gratuites avec des conseillers financiers).

Suggérer de consulter la bibliothèque en ligne de ressources financières (articles, boîtes à outils, etc.) offerte dans le cadre du programme de bien-être.

Communiquer avec un conseiller financier local pour déterminer s'il accepterait de venir animer un séminaire à l'intention des employés.