

Avis à l'administrateur :

Ce sondage peut servir à recueillir des données dans le cadre de l'étape 3 (Établir un plan de référence) de la Boîte à outils pour le bien-être au travail. Le bien-être des employés est directement lié à leur rendement au travail. Invitez-les à répondre au sondage pour déterminer l'importance qu'accordent vos équipes aux programmes de bien-être et, plus précisément, pour comprendre les types de programmes qui les intéressent. Cette rétroaction, ainsi que les données recueillies sur les demandes de règlement d'assurance maladie de votre entreprise et les résultats de l'évaluation du bien-être global, est importante pour la création d'une stratégie de bien-être adaptée aux besoins et aux désirs de vos employés. Cette personnalisation rendra plus efficaces vos efforts en vue de soutenir le bien-être des employés.

Afin de protéger l'anonymat et de favoriser un taux de réponse élevé, nous vous recommandons de copier les questions dans un outil de sondage, comme SurveyMonkey ou un autre outil semblable. Une telle approche vous permettra de regrouper les réponses rapidement et de produire un rapport sommaire sans difficulté. En utilisant un outil de sondage, vous pourrez aussi personnaliser le sondage en y ajoutant des questions pertinentes pour votre entreprise.

Cher collègue,

Nos employés sont nos meilleurs atouts et c'est la raison pour laquelle nous prenons à cœur votre santé et votre bien-être. Nous sommes conscients que le bien-être n'a pas la même signification pour tous. L'objet de ce sondage est de découvrir les activités de bien-être qui vous intéressent afin que nous puissions vous aider à vous sentir bien et à vivre mieux. Bref, vos commentaires nous aideront à vous aider.

Veuillez remplir ce court **sondage d'intérêt sur le bien-être des employés**. Vos réponses aux sondages demeurent confidentielles et nous permettront d'élaborer des programmes de bien-être sur mesure, en fonction des intérêts de nos employés en matière de santé. Nous vous remercions à l'avance de prendre le temps de nous transmettre vos précieux commentaires.

Veuillez répondre au sondage d'ici le (insérer la date) _____.

1. Aimerez-vous améliorer un aspect quelconque de votre santé et de votre bien-être (notamment de votre bien-être mental, physique ou financier) ?
 Oui
 Non
2. Quels aspects de votre santé et de votre bien-être aimeriez-vous améliorer ?
 Bien-être physique (régime alimentaire, exercice, gestion du poids, sommeil, risque de maladie, etc.)
 Bien-être mental (gestion du stress, anxiété, dépression, humeur, pleine conscience, résilience)
 Bien-être financier (planification du budget, planification financière, planification de la retraite)
 Autre (carrière, éducation des enfants, aptitudes en communication, conciliation travail-vie personnelle, soutien aux proches aidants, etc.)
3. Aimerez-vous participer à des programmes offerts par votre employeur ou votre fournisseur d'assurance collective qui favorisent votre santé et votre bien-être ?
 Oui
 Non

4. Quelle est votre méthode d'apprentissage préférée pour en savoir plus sur la santé et le bien-être ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)
- Articles courts, vidéos et troussees d'outils en libre-service sur des sujets d'intérêt
 - Programmes structurés en ligne (suivis de manière indépendante)
 - Programmes structurés en ligne (avec soutien spécialisé)
 - Assistance individuelle par téléphone
 - Assistance individuelle par appel vidéo
 - Assistance individuelle en personne
 - Ateliers de groupe en personne
 - Ateliers de groupe en ligne
 - Défis de groupe offerts en ligne dans le cadre du programme Bien-être RBC Assurances, avec un tableau des meneurs et la possibilité d'accumuler des points, pouvant être menés seuls ou en équipe (défi de marche, défis sur l'alimentation saine, défi sur la pleine conscience, etc.)
 - Événements de groupe (course amicale, épreuve en vélo, méditation, yoga, étirements en groupe, repas-partage santé, etc.)
5. Utilisez l'échelle ci-dessous pour indiquer votre niveau d'intérêt à l'égard des différents sujets sur le bien-être. Plus les renseignements que vous nous fournissez sont précis, mieux nous pourrions adapter votre programme de bien-être à vos besoins et à vos souhaits. Cette question est facultative.

Veuillez encrer votre niveau d'intérêt à l'égard des sujets sur le bien-être énumérés ci-dessous :

Sujet lié au mieux-être	<u>Niveau d'intérêt</u>				
	Pas intéressé				Très intéressé
<u>Bien-être mental</u>					
Pleine conscience	1	2	3	4	5
Gestion du stress	1	2	3	4	5
Meilleure capacité de résilience	1	2	3	4	5
Santé mentale	1	2	3	4	5
<u>Bien-être physique</u>					
Mise en forme	1	2	3	4	5
Programme de marche	1	2	3	4	5
Nutrition	1	2	3	4	5
Santé cardiovasculaire	1	2	3	4	5
Diabète	1	2	3	4	5
Désaccoutumance au tabac	1	2	3	4	5
Gestion du poids	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
<u>Bien-être financier</u>					
Planification du budget	1	2	3	4	5
Planificatrice financière	1	2	3	4	5
Planification de la retraite	1	2	3	4	5
<u>Autre</u>					
Résolution de conflit	1	2	3	4	5
Équilibre travail/vie privée	1	2	3	4	5
Être parent	1	2	3	4	5
Autogestion de la santé	1	2	3	4	5
Équilibre travail/vie privée	1	2	3	4	5
Gestion de carrière	1	2	3	4	5

6. Quels changements pourraient être apportés, s'il y a lieu, au milieu de travail pour favoriser davantage la santé et le bien-être ? Veuillez être précis.

7. Aimerez-vous siéger au comité de mieux-être pour contribuer à l'élaboration et à la mise en œuvre de programmes ?

- Oui, veuillez communiquer avec votre gestionnaire ou votre directeur, Ressources humaines, pour vous porter volontaire
- Non