

In this pillar you may want to consider choosing one theme and working on several strategies within that theme. This may provide a more focused program with better outcomes. (More information on these themes is included in the Wellness at Heart Toolkit)



Some suggested themes are:

- Work-life balance
- Reducing work overload
- Communication
- Managing conflict
- Employee involvement
- Employee recognition
- Employee skills development
- Respectful workplace

These are sample activities that focus on work-life balance

Awareness and Education

- Regularly scheduled lunch and learn with a focus on work-life balance
- Free registration to any employee who registers for a work-life balance seminar/workshop in their local area
- Distribute quizzes on work-life balance that can be completed and entered into a draw for a prize

Skill Building and Learning

- Training in time management
- Workshop supportive of employee personal growth and development
- Professional coaching in an area relevant to work-life balance

Environment

- Flexible working hours
- Continuous overwork is discouraged because it is recognized to undermine work-life balance
- Organization's work-life balance values/goals are prominently displayed in high traffic locations

Policy

- Implement family-friendly policies such as discretionary days during which employees can spend time with families, flexitime, job-share etc.
- Design and implement policies and strategies that enhance efficient management of workload.
- Develop protocols on appropriate (i.e. more limited) use of email and voice mail, especially as it relates to reducing bringing work home.

These sample activities are only suggestions - you are not limited to these. The most successful workplace wellness initiatives are those that best meet your organization's needs.

Dans ce pilier, nous vous suggérons de choisir un thème et d'appliquer différentes stratégies autour du même thème. Ceci vous permettra d'offrir un programme plus spécifique avec des meilleurs résultats. (De plus amples renseignements concernant le choix des thèmes sont compris dans la trousse Le Mieux-être à Cœur.)



Quelques suggestions de thèmes:

- Équilibre travail-vie personnelle
- Réduction de la charge de travail
- Communication
- Gestion de conflits
- Participation des employés
- Reconnaissance des employés
- Développement des compétences
- Milieu de travail respectueux

Voici des exemples d'activités spécifiques à l'équilibre travail-vie personnelle:

Sensibilisation et éducation

- Organiser régulièrement des “dîners-conférences” orientés sur l'équilibre travail-vie personnelle.
- Inscription gratuite pour les employés qui s'inscrivent à des ateliers ou séminaires communautaires axés sur l'équilibre travail-vie personnelle.
- Distribuer des quiz portant sur l'équilibre travail-vie personnelle qui permettront de gagner un prix

Acquisition des compétences et techniques d'apprentissage:

- Formation en gestion de temps
- Ateliers de travail misant sur le développement personnel et l'épanouissement de l'employé(e)
- Accompagnement professionnel dans un domaine pertinent à l'équilibre travail-vie personnelle

Soutien environnemental:

- Heures de travail flexibles.
- Le surmenage est déconseillé car ceci ébranle l'équilibre travail-vie personnelle.
- Les buts de l'entreprise face à l'équilibre travail-vie personnelle sont mis en évidence dans des endroits les plus fréquentés.

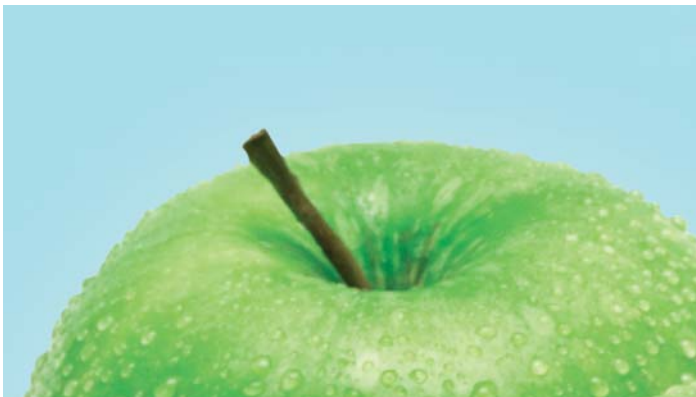
Politique:

- Application des directives de santé en milieu de travail favorables à la famille tels que : journées accordées aux familles, horaire flexible, partage des tâches, etc.
- Créer et implanter des directives ou des stratégies favorisant une gestion plus efficace de la charge de travail
- Développer des protocoles visant une meilleure utilisation des courriers-els et des boîtes vocales, spécialement pour aider à réduire la quantité de travail rapporté à la maison

Ces exemples d'activités ne sont que des suggestions - vous n'êtes pas limités par ces choix. Les meilleures initiatives de mieux-être sont celles qui répondent directement aux besoins de votre entreprise.

Awareness and Education

- Promote healthy meal suggestions and healthy snack ideas on display boards or promote a recipe exchange of healthy meals. Have a dietitian check that recipes and suggestions are healthy options.
- Place signage promoting healthy purchase suggestions by the cash register in the cafeteria and near the vending machines
- Create a healthy eating quiz and provide a prize for the winner, such as a gift certificate from a local grocery store or health club



- Arrange grocery store tours hosted by a Registered Dietitian where employees can learn how to read labels, how to shop for economical healthy choices, how to make healthier choices, etc.

Environment

- Provide healthier, low fat options in the cafeteria, canteen, vending machines, etc.
- Make healthy choices highly visible in the cafeteria by using bigger signs, placing items in high traffic areas, etc.
- Provide proper food preparation facilities for employees, such as a kitchen equipped with a refrigerator, microwave, toaster and sink. Ensure that it is a comfortable and inviting place.

Policy

- Healthy foods must be provided at all company events, e.g. staff meetings, conferences
- Healthy choices in the cafeteria must be priced the same or lower than less healthy options
- Food service or vending contracts will include healthy food choices

Skill Building and Learning

- Have a draw to win a prize, such as a cookbook, which employees can enter when they make a specific healthy purchase in the cafeteria (for example, a piece of fruit).
- Offer hands-on classes to address employee needs in specific areas of healthy eating, such as diabetes or heart disease

These sample activities are only suggestions - you are not limited to these. The most successful workplace wellness initiatives are those that best meet your organization's needs.

Sensibilisation et éducation

- Promouvoir à l'aide d'affiches, des suggestions de repas et de collations santé ou promouvoir des échanges de recettes santé. Assurez-vous que vos choix sont acceptés par une diététiste comme étant des choix santé.
- Afficher des suggestions de choix santé près de la caisse dans la cafétéria et près des machines distributrices.
- Créer un jeu questionnaire sur manger santé et offrir un prix au gagnant(e), tel qu'un certificat cadeau pour un club sportif ou épicerie locale.



Acquisition des compétences et changement de comportement:

- Faites un tirage pour gagner un prix, tel qu'un livre de recettes. Les employés devront faire un achat santé à la cafétéria pour pouvoir participer au tirage (ex: l'achat d'un fruit)
- Offrir des cours pratiques afin de répondre aux besoins spécifiques des employés ex : diabète ou maladie du cœur.

- Organiser des visites à l'épicerie. Ces visites pourront être dirigées par une diététiste professionnelle. Les employés pourront apprendre à lire les étiquettes et à faire des choix santé économiques.

Soutien environnemental:

- Offrir des choix santé à faible teneur en gras à la cafétéria, la cantine, dans les machines distributrices, etc.
- Afficher clairement et visiblement les choix santé dans la cafétéria en utilisant des affiches plus grandes et les placer dans les endroits achalandés ou passants.
- Offrir aux employés des endroits adéquats pour préparer leurs repas, tels qu'une cuisine équipée d'un réfrigérateur, micro-ondes, grille-pain et un évier.

Politique:

- Des repas santé ou des collations santé doivent être offerts lors des activités de l'entreprise, ex : réunions, conférences, etc.
- Les choix santé offerts à la cafétéria devront être étiquetés le même prix ou moins coûteux que les choix moins bons pour la santé.
- Le service alimentaire ou les contrats de machines distributrices devront inclure des choix d'aliments santé.

Ces exemples d'activités ne sont que des suggestions - vous n'êtes pas limités par ces choix. Les meilleures initiatives de mieux-être sont celles qui répondent directement aux besoins de votre entreprise.

Awareness and Education

- Promote Smokers' Helpline
- Provide lunch and learn sessions on topics of interest to employees e.g. “How to raise tobacco free children” or “How to use Nicotine Replacement Therapy most effectively”
- Offer worksite contests and special events tied to National Non-Smoking Week and Weedless Wednesday every January, or on World No Tobacco Day in May



Skill Building and Learning

- Offer parents skills training or ongoing support for the home environment to encourage their children to remain smoke-free
- Provide individualized counseling and/or self-help materials to people who use tobacco products through the Employee Assistance Program (EAP) or occupational health personnel

- Provide stop smoking group programs on-site or subsidize participation in community cessation programs

Environment

- Provide rebates for stop smoking medications or offer stop smoking medications at no cost or reduced cost
- Offer employee recognition programs to those who have stopped smoking or have made a commitment to stop smoking
- Train personnel in the Clinical Tobacco Intervention Program (Ask, Advise, Assist) and refer employees to the Smokers' Helpline

Policy

The organization's policy needs to go beyond the Smoke-Free Places Act

- Adopt a complete tobacco-free grounds policy
- Adopt an entrance-way smoking policy restricting smoking at entrances, windows and intake vents
- Adopt a policy to divest company pension plan of tobacco industry investments

These sample activities are only suggestions - you are not limited to these. The most successful workplace wellness initiatives are those that best meet your organization's needs.

Sensibilisation et éducation

- Faire la promotion d'une téléassistance pour fumeurs.
- Organiser des dîners-conférence axés sur des sujets qui intéressent les employés, ex : "Comment éduquer un enfant sans tabagisme" ou "Comment profiter pleinement d'une thérapie de substitution de nicotine."



- Planifier des défis ou des activités spéciales lors de la Semaine nationale sans tabac ou les Mercredis sans tabac en janvier ou encore lors de la Journée mondiale sans tabac du mois de mai.

Exploitation des compétences et stratégies d'apprentissage

- Offrir une formation aux parents ou fournir un appui soutenu pour le milieu familial afin que les parents puissent encourager leurs enfants à vivre sans tabac.

- Par l'entremise du programme d'aide aux employés (PAE) ou du personnel responsable de la santé au travail, offrir un service de consultation individuel et/ou du matériel auto-didactique aux fumeurs.
- Offrir des cours anti-tabac en milieu de travail ou subventionner la participation des employés dans des programmes anti-tabac offerts dans la communauté.

Soutien environnemental:

- Offrir des rabais pour les médicaments anti-tabac ou les offrir gratuitement ou à coût réduit.
- Mise en place des programmes de reconnaissance pour les employés qui ont cessé de fumer ou pour ceux qui se sont engagés à cesser de fumer.
- Offrir aux employés une formation en Programme d'intervention clinique anti-tabac (demander, aviser, aider) et référer les employés à une téléassistance pour fumeurs.

Politique:

Les besoins de l'entreprise doivent surpasser la loi sur les endroits sans fumée.

- Adopter une politique anti-tabac
- Adopter des règlements afin de restreindre le tabagisme dans les vestibules, les fenêtres ou les prises d'air extérieures.
- Adopter une politique afin d'empêcher l'entreprise d'investir les cotisations des plans de pensions dans l'industrie du tabac.

Ces exemples d'activités ne sont que des suggestions - vous n'êtes pas limités par ces choix. Les meilleures initiatives de mieux-être sont celles qui répondent directement aux besoins de votre entreprise.

Physical Activity Sample Activities

Awareness and Education

- Promote the use of stairways with posters and challenges
- Provide weekly emails with physical activity tips and/or highlights from Canada's Physical Activity Guide
- Provide, either by poster or website, information on local physical activity programs and/or facilities and walking and cycling trails in your area



Skill Building and Learning

- Hold lunchtime classes such as yoga, Tai-chi or strength training
- Hold a pedometer challenge or stairway challenge where employees must complete a certain distance to qualify

- Hold clinics on various physical activities such as how-to sessions on running, walking, yoga, ABC's of resistance training, cross country skiing, skating, cycling, or information on proper footwear and equipment

Environment

- Organize company sports teams - both in-house or to compete against other workplaces e.g. baseball, hockey, basketball, bowling and curling
- Make your stairwell an attractive, safe and healthier alternative by providing good lighting, fresh paint, music and rubber treads
- Enter a team from your workplace in community events such as golf tournaments, dragon boat races, school events, etc.

Policy

- Provide subsidies for physical activities (gym memberships, yoga classes, etc.)
- Provide flex hours for those who wish to integrate physical activity into their workday
- Provide healthy meeting policies as it pertains to physical activity (e.g. every 2 hours get up and move around)

These sample activities are only suggestions - you are not limited to these. The most successful workplace wellness initiatives are those that best meet your organization's needs.

Sensibilisation et éducation:

- Promouvoir l'utilisation des escaliers à l'aide d'affiches et de défis santé.
- Faire circuler des courriels hebdomadaires suggérant différentes activités et/ou les points saillants du Guide canadien de l'activité physique.



- À l'aide d'affiches ou sites Web, fournir de l'information sur les programmes d'activité physique locaux et/ou sur les installations et services de randonnées pédestres ou de pistes cyclables de votre région.

Acquisition des compétences et changement de comportement:

- Offrir des cours à l'heure du dîner : yoga, Tai-chi ou endurance musculaire.
- Organiser des défis-podomètre ou défis-escaliers au cours desquels les employés devront franchir une certaine distance pour se qualifier.

- Tenir des cliniques d'information sur différentes activités physiques et sur l'équipement sportif approprié : la course, la marche, le yoga, l'ABC de l'entraînement en résistance, le ski de fond, le patinage ou le cyclisme.

Soutien environnemental:

- Organiser des équipes sportives internes et externes au sein de votre entreprise - les équipes externes pourront jouer contre d'autres compagnies ou entreprises. Sports suggérés : base-ball, hockey, basket-ball, quilles ou curling.
- Faites de vos escaliers un choix alternatif santé, plus attrayant et plus sécuritaire en offrant un bon éclairage, de la peinture fraîche, de la musique et des bandes de caoutchouc.
- Inscrire votre équipe dans des activités communautaires telles que : tournois de golf, courses de canot dragon, activités scolaires, etc.

Politique:

- Offrir des subventions pour les activités physiques (adhésion à un centre sportif, classes de yoga, etc.)
- Offrir un horaire de travail flexible pour ceux qui veulent incorporer l'activité physique dans leur journée de travail.
- Organiser des rendez-vous santé (ceci étant considéré une activité physique), ex : à chaque intervalle de deux heures, se lever et bouger ou marcher un peu.

Ces exemples d'activités ne sont que des suggestions - vous n'êtes pas limités par ces choix. Les meilleures initiatives de mieux-être sont celles qui répondent directement aux besoins de votre entreprise.