

À la une ce mois-ci...



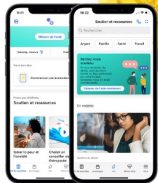
SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Cultiver une bonne santé psychologique se doit d'être une pratique continue et évolutive. Dans une période de grands changements, il est important de s'informer, essayer de nouvelles stratégies et ainsi, agir en prévention. Il est ensuite plus facile de répondre à nos besoins dans des moments plus difficiles.

La page Internet Branchés santé contient une foule d'informations et de liens vers des ressources de soutien. [Consultez la page ici!](#)



TELUS SANTÉ : Plateforme santé et mieux-être



Cette plateforme électronique est une ressource qui regorge d'informations sous diverses formes (balados, capsules vidéo, articles par des professionnels, plateforme d'entraînement Lifespeak, vidéos de yoga et méditation, etc.).

[Connectez-vous et profitez-en!](#)



LE TEMPS DES FÊTES ET LA SANTÉ FINANCIÈRE

Le stress financier touche 94% des Canadiens à l'approche de la période des fêtes. Parmi eux, 39 % anticipent une augmentation du stress par rapport à l'année dernière. Consultez la page [Santé financière](#) et [l'outil préparé pour vous.](#)



BILAN ANNUEL: BRANCHÉS SANTÉ



Plusieurs belles réalisations ont vu le jour à travers notre démarche Branchés santé en 2023-2024.

Prenez quelques minutes afin de découvrir quelles ont été les actions concrètes réalisées pour la mobilisation et la santé globale des employés au travail. [Ceci est une occasion supplémentaire de vous familiariser avec la démarche Branchés santé.](#)



L'APPRÉCIATION DE LA CONTRIBUTION

Avez-vous eu l'occasion de faire votre appréciation de la contribution avec votre gestionnaire dans la dernière année?

L'appréciation de la contribution a été entièrement révisée et simplifiée afin d'optimiser l'expérience des employés et des gestionnaires.



En plus, d'être complètement électronique, le nouveau formulaire d'appréciation de la contribution a été conçu pour être un outil de soutien au développement professionnel et de reconnaissance qui mise sur les sources de motivation, permet d'identifier des opportunités de développement et de donner du sens à son travail. Consultez la [page Internet Branchés santé](#) pour tous les détails.



LA RÉTROACTION: Formation pour les gestionnaires

Saviez-vous que ...

[Les pratiques des gestionnaires ont un impact direct sur la mobilisation, la santé et le bien-être au travail](#), en favorisant une culture de prévention et de responsabilité partagée. La formation et l'accompagnement des gestionnaires demeurent des stratégies essentielles pour promouvoir la santé au travail.

La formation sur la rétroaction vise à outiller les gestionnaires et à renforcer les compétences des cadres à formuler de la rétroaction, contribuant ainsi à diminuer le taux de roulement, augmenter la motivation et la performance en plus de favoriser l'engagement et le développement du personnel. L'amélioration continue est une responsabilité collective!

BRANCHÉS SANTÉ, UNE DÉMARCHE D'AMÉLIORATION CONTINUE



Environnement de travail



Habitudes de vie



Pratiques de gestion



Conciliation travail et vie personnelle