



OCT 2020 CALENDRIER

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Chaque année, nous soulignons en octobre le Mois de la santé au travail au Canada, et cette année ne fait pas exception. Compte tenu de tous les bouleversements du travail causés par la pandémie de COVID-19, il est d'autant plus pertinent de discuter de l'importance de pouvoir œuvrer dans un milieu de travail sain.

Nous avons tous un rôle à jouer dans la création de milieux de travail sains, et il existe une multitude d'outils et de ressources pour vous soutenir. Ce calendrier est conçu pour mettre en évidence certaines des ressources formidables (et gratuites!) qui sont à votre disposition et vous offrir certains conseils sur le maintien d'une bonne santé mentale durant la période sans précédent que nous vivons.

01

Participez au **webinaire** intitulé *Surmonter la crise de la COVID-19 – Protéger la santé mentale des employés à leur retour au travail.*

02

Planifiez une séance de **consolidation d'équipe**, que ce soit virtuellement ou en personne, dans le respect des protocoles de distanciation physique (en anglais seulement).

03



Si vous avez une journée difficile, apprenez à devenir **résilient**.

04



En ces temps incertains, il importe de **conserver sa routine**.

05

Connaissez-vous la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail? Pour en savoir plus, **cliquez ici**.

06



Renseignez-vous au sujet des **13 facteurs** influant sur la santé mentale en milieu de travail.

07

Êtes-vous un employeur? Nous avons créé un **guide** pour vous aider à soutenir la santé mentale de vos employés durant la crise de la COVID-19.

08

Il est important de prendre soin de sa santé mentale, surtout en ces temps difficiles. **Jetez un coup d'œil à ces conseils**.

09



Prenez quelques minutes pour **souligner** les forces d'un collègue.

10

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un de vos problèmes, allez à **Counseling on connecte**.

11



Une **alimentation saine**, c'est important. Ajoutez un **repas sain** et appétissant à votre menu cette semaine.

12

Souhaitez-vous appliquer la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail? **Cette ressource** vous y aidera.

13



Si vous travaillez à la maison, assurez-vous que votre poste de travail est **bien organisé**.

14

Commencez la journée en visionnant ces **courtes vidéos** pour améliorer votre santé mentale pendant la pandémie de COVID-19.

15

Apprenez à connaître les **programmes d'aide aux employés** qui sont à votre disposition.

16

Avez-vous besoin de refaire le plein d'énergie en ce vendredi? **Participez à cette séance de mise en forme de sept minutes** (en anglais seulement).



17

Restez en contact avec les membres de votre famille ou vos amis ou, si vous en avez le temps, planifiez une soirée de jeux en ligne.

18



C'est le temps idéal pour **passer du temps à l'extérieur**. Allez faire une promenade ou une randonnée pédestre aujourd'hui et profitez des merveilleuses couleurs de l'automne.

19

Aimeriez-vous consulter des ressources sur la santé mentale en milieu de travail? **Ce site Web** en contient un grand nombre.

20



Priorisez votre bien-être mental lorsque vous travaillez de la maison.

21

Voici **six conseils** qui vous aideront à répondre aux problèmes d'anxiété de vos employés pendant la pandémie de COVID-19.

22



Planifiez une **pause-café virtuelle** avec vos collègues (en anglais seulement).

23

Consultez ce **Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience** et concevez des stratégies d'adaptation positives.

24

Intégrez l'**activité physique** à vos journées (en anglais seulement).

25



Prenez dix minutes pour faire un peu de **méditation**.

26

Nous voulons tous demeurer informés. **Bien choisir vos sources d'information** est important pour votre santé mentale.

27



N'oubliez pas de **prendre des pauses** pour décompresser et vous ressourcer.

28

Vous êtes un travailleur de la santé fatigué et dépassé par les événements, et vous avez besoin d'une dose d'humour. Ce **guide pour le bien-être** peut vous aider.

29

Êtes-vous déterminé à appliquer la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail? Ce **site contient des ressources qui pourront vous y aider**.

30

Ces **conseils** vous aideront à gérer l'anxiété suscitée par le coronavirus (en anglais seulement).

31



N'oubliez pas qu'il est normal de ne pas se sentir toujours au sommet de sa forme. Voici quelques **ressources** qui peuvent vous aider.