

The logo features the word "ACTIZ" in a bold, white, sans-serif font. The background consists of several overlapping, wavy bands of color that transition from dark blue on the left to bright green on the right. The text is centered horizontally and partially overlaid by these colorful waves.

# **ACTIZ**

**Pour être actifs  
au travail**



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Un levier pour garder vos employés mobilisés

**Journée Boîte à outils - Ordre CRHA**  
26 mai 2020

**ACTIZ**

# NOS CONFÉRENCIERS

## ACTIZ

ACTIZ est une initiative de M361 et du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur visant à inspirer, informer et outiller les entreprises qui souhaitent utiliser la promotion de la pratique d'activités physiques comme vecteur de qualité de vie au travail.

Représenté par

**Kim Lalanne**, conseillère partenariat, M361

**Marianne Lacharité-Lemieux**, conseillère transfert de connaissances, M361

## Fanny Bouchard, B. Sc., MBA, CRHA

Fanny Bouchard est Directrice – Santé au travail chez Robin Veilleux Assurances et Rentes Collectives Inc. Ouvrant dans l'univers de l'assurance collective depuis plus de 17 ans, elle se spécialise en santé organisationnelle, et plus spécifiquement en gestion de la présence au travail. Elle est impliquée dans différents projets en santé mieux-être, ce qui lui permet de demeurer inspirée et à l'affût des nouveautés dans le domaine.

# UNE NOUVELLE RÉALITÉ

En l'espace de quelques semaines, la réalité des organisations et des travailleurs a été complètement chamboulée.

## NOUVEAUX DÉFIS EN SIMULTANÉ

- Réorganisation du travail à la maison.
- Remerciements temporaires.
- Conciliation télétravail-famille.
- Augmentation de la sédentarité et du sentiment d'isolement.
- Retour au travail.
- Gestion des changements liés au nouveau contexte professionnel.

**Et si la pratique d'activités physiques s'avérait un levier intéressant pour nos entreprises?**

# PRÉOCCUPATIONS FACE À LA REPRISE

Selon un sondage de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés, effectué auprès des professionnels en ressources humaines...



**37 %**

Gestion du stress et de l'anxiété  
chez les travailleurs.

**54 %**

Contrôle de la mesure de  
distanciation sociale.

**21 %**

Indisponibilité de la main-d'  
œuvre (ex. doivent s'occuper  
de personnes à charge, sont  
atteints de la COVID-19).

**33 %**

Contrôle des symptômes chez  
les travailleurs et la clientèle.

# PRINCIPALES CONSIDÉRATIONS À COURT TERME



## **GESTION DE LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ**

- Mesures et équipements de protection adéquats.
- Gérer la question des symptômes.
- Aménagement des lieux de travail.

## **ORGANISATION DU TRAVAIL**

- Gestion de l'indisponibilité et de l'attraction de la main-d'œuvre.
- Réorganisation des tâches et des horaires.
- Possibilité de poursuivre les mesures de télétravail.

## **ACCOMPAGNEMENT DES EMPLOYÉS**

- Orientation et formation dans un contexte de travail réorganisé.
- Gestion de l'anxiété.

## **PRATIQUES DE MANAGEMENT**

- Gestion du travail à distance.
- Gestion du changement et de l'engagement.

## **COMMUNICATION**

- De manière transparente.
- Faire preuve de leadership.

# POURQUOI ÊTRE ACTIFS

Des bienfaits pour les entreprises et les employés

- **Meilleure gestion** du stress et de l'anxiété.
- **Plus grande productivité:** énergisant, améliore la créativité et la concentration.
- **Attraction et fidélisation** des employés: sentiment d'appartenance et engagement.
- **Meilleur esprit d'équipe:** crée des liens, inclusion.
- **Moins d'absentéisme.**

# AUSSI BON POUR LES PROFESSIONNELS EN RH!

Acteurs-clés dans la gestion du changement et de l'engagement

## LE NOUVEAU CONTEXTE NÉCESSITE DE

- trouver des solutions;
- être créatifs;
- prendre des décisions importantes.

La pratique régulière d'activités physiques peut aider!  
Testez des choses et partagez vos trucs avec votre équipe.

# DES OUTILS ACTIZ POUR VOUS AIDER



**Infographie**  
5 bénéfices pour l'entreprise



**Affiche**  
Être actif, c'est bon pour soi

# TRUCS ET ASTUCES POUR LES ENTREPRISES



# FACILITER LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE-ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique à mettre à son agenda

- **Clarifier les attentes pour permettre la flexibilité**
  - offrir de la souplesse dans l'horaire de travail;
  - communiquer les balises afin que les employés puissent gérer leur horaire;
  - convenir du rendement possible.
- **Libérer du temps**
  - poursuivre des mesures de télétravail lorsque c'est possible (on transforme les déplacements en temps actif!);
  - permettre la pratique d'activités physiques durant les heures de travail.

# FAVORISER L'ENGAGEMENT À DISTANCE

## BOUGER AVEC LES COLLÈGUES

- Proposer des moments quotidiens ou hebdomadaires aux employés en branchement simultané: pauses et réunions actives, entraînements.
- Se lancer des défis en équipe ou entre équipes.

## COMMUNIQUER LES IDÉES ET LES BONS COUPS

- Être inclusif.
- Partager des inspirations à l'équipe par l'entremise des canaux de communications.
- Reconnaître la participation des employés.

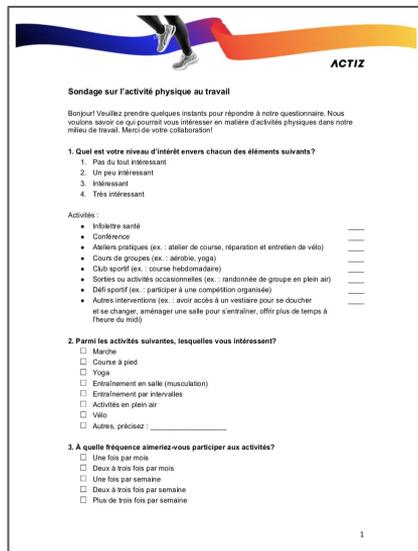
## IMPLIQUER LES EMPLOYÉS

- Sonder leurs besoins.
- Contribuer à la recherche de solutions.
- Promotion et mise en oeuvre.

# QUELQUES CONSEILS PRATIQUES



# DES OUTILS ACTIZ POUR VOUS AIDER



**ACTIZ**

**Sondage sur l'activité physique au travail**

Bonjour! Veuillez prendre quelques instants pour répondre à notre questionnaire. Nous voulons savoir ce qui pourrait vous intéresser en matière d'activités physiques dans votre milieu de travail. Merci de votre collaboration!

**1. Quel est votre niveau d'intérêt envers chacun des éléments suivants?**

1. Pas du tout intéressant
2. Un peu intéressant
3. Intéressant
4. Très intéressant

**Activités :**

- Indépendance santé \_\_\_\_\_
- Conférence \_\_\_\_\_
- Ateliers pratiques (ex. : atelier de course, réparation et entretien de vélo) \_\_\_\_\_
- Cours de groupes (ex. : natation, yoga) \_\_\_\_\_
- Club sportif (ex. : course hebdomadaire) \_\_\_\_\_
- Sorties ou activités occasionnelles (ex. : randonnée de groupe en plein air) \_\_\_\_\_
- Dalf sportif (ex. : participer à une compétition organisée) \_\_\_\_\_
- Autres interventions (ex. : avoir accès à un vestiaire pour se doucher et se changer, aménager une salle pour s'entraîner, offrir plus de temps à l'heure de midi) \_\_\_\_\_

**2. Parmi les activités suivantes, lesquelles vous intéressent?**

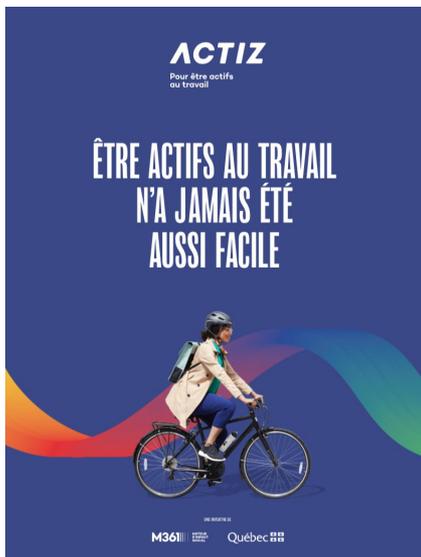
- Marche
- Course à pied
- Yoga
- Entraînement en salle (musculation)
- Entraînement par intervalles
- Activités en plein air
- Vélo
- Autres, précisez : \_\_\_\_\_

**3. À quelle fréquence aimeriez-vous participer aux activités?**

- Une fois par mois
- Deux à trois fois par mois
- Une fois par semaine
- Deux à trois fois par semaine
- Plus de trois fois par semaine

1

Questionnaire d'intérêt



Des entreprises  
actives



Courriel d'invitation  
personnalisable



Bannières pour  
les médias sociaux

**LES BONNES IDÉES TESTÉES  
CHEZ ROBIN VEILLEUX  
ASSURANCES ET RENTES  
COLLECTIVES INC. ET  
AILLEURS**

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE SOLUTION À VOS PRÉOCCUPATIONS

## **GESTION DE LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ**

- Atténue les inconvénients liés au télétravail.

## **ORGANISATION DU TRAVAIL**

- Optimise la productivité.

## **ACCOMPAGNEMENT DES EMPLOYÉS**

- Améliore la gestion de l'anxiété.

## **PRATIQUES DE MANAGEMENT**

- Favorise l'engagement.

## **COMMUNICATION**

- Positive et rassembleuse.

# CONCLUSION

- La **promotion** de la pratique d'**activités physiques** est un levier pour les organisations dans le contexte actuel. Elle fait partie de la **solution**.
- Pas besoin de faire beaucoup. Les **petits gestes** qui rejoignent votre équipe peuvent faire la différence!
- Pour davantage de trucs et astuces: [ACTIZ.ca](https://actiz.ca)

**QUESTIONS?**



The image features a black background with a decorative graphic of overlapping, wavy lines. On the left, there are three layers of blue waves. On the right, there are three layers of green waves that transition into a yellow-green color. The word "MERCI" is centered in white, bold, uppercase letters, overlapping the transition between the blue and green waves.

**MERCI**

**ACTIZ**

