

*Escouade
Bouger
au travail*



PRÉSENTATION ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL

Présenté par le Programme Bienveilleur

Octobre 2024

ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL



Offres de l'initiative:

- Offrir aux employés des approches pratiques d'activité physique sur place par le biais de stratégies concrètes.
- Proposer des recommandations fonctionnelles afin d'intégrer du mouvement durant les heures de travail.
- Proposer des recommandations fonctionnelles afin d'intégrer du mouvement durant des rencontres ou des réunions d'équipes.

Quelques exemples de stratégies concrètes :



- Idées d'activités physiques
- Création de sentiers de marches intérieurs et extérieurs
- Prendre les escaliers dans leurs trajets
- Jeter ses déchets dans la poubelle la plus éloignée de l'étage
- Etc.



Quelques exemples de recommandations fonctionnelles :



- Étirements adaptés
- Renforcement postural
- Posture ergonomique de manutention
- Intégration de réunions actives
- Effectuer des micro pauses adaptées aux tâches de travail
- Etc.



ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL



Population cible :

- Groupes d'employés d'un même gestionnaire/cadre ayant une réalité d'emploi physique similaire

Attention !

X Aucune prévention secondaire

X Aucune analyse détaillée des tâches d'un poste de travail, ni d'ajustement ou d'achat de matériel ergonomique spécifique

ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL



Procédure de l'initiative:

Avant l'activité :
Échange avec le gestionnaire

Réalisation de l'activité sur place
Facultatif: Formation d'un ambassadeur qui assure la pérennité

Après l'activité:
Envoi de la fiche-conseil et sondage

ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL



Questions?

Veuillez écrire à l'adresse courriel: bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca.

Pour faire la demande:

Seuls les gestionnaires et les cadres peuvent faire la demande via ce lien:

Soutien et conseil pour favoriser l'engagement, la satisfaction et le mieux-être de mon équipe

Soutien et conseil pour favoriser l'engagement, la satisfaction et le mieux-être de mon équipe - Intranet

Parlez-en à votre supérieur!