

Plan d'action suggéré – mieux-être

Mois	Ressources	Comment	But
1-2	Activité A-1 <i>Être à son meilleur</i>	Faire l'activité A-1 en groupe (peut être ajoutée dans le cadre d'une réunion).	Présenter le concept du mieux-être.
2-3	Module 1 <i>Santé psychologique positive : les forces et le mieux-être en milieu de travail</i> (vidéo + livre électronique)	Visionner la vidéo en grand groupe. Encourager le personnel à visionner le livre électronique après la vidéo.	Présenter les besoins du mieux-être.
3-4	Activité A-2 <i>L'identification des pratiques</i>	Faire l'activité A-2 en groupe (peut être ajoutée dans le cadre d'une réunion).	Identifier les pratiques associées aux besoins du mieux-être.
3-4	Activité A-3 <i>Satisfaction des besoins</i>	Faire l'activité A-3 en groupe (peut être ajoutée dans le cadre d'une réunion).	Examiner les forces et les pratiques à développer liées aux besoins du mieux-être.
5-6	Inventaire du mieux-être et de la résilience (IMER)	Inviter le personnel et les membres de votre équipe à compléter l'IMER.	Créer un profil des pratiques du mieux-être et de la résilience dans le milieu de travail.

Mois	Ressources	Comment	But
6-7	Rapport de l'IMER	Présenter et expliquer les rapports de l'IMER.	Comprendre les résultats sommaires contenus dans le rapport de l'IMER.
8-12	<p>Module 2 <i>Habilités de compréhension</i> (vidéo + livre électronique)</p> <p>Activité B-3 <i>Habilités de compréhension</i></p> <p>Module 3 <i>Habilités d'encouragement</i> (vidéo + livre électronique)</p> <p>Activité B-4 <i>Habilités d'encouragement</i></p> <p>Module 4 <i>Habilités d'engagement</i> (vidéo + livre électronique)</p> <p>Activité B-5 <i>Habilité d'engagement</i></p>	<p>Créer un horaire mensuel pour compléter un module (vidéo + livre électronique) et une activité au sujet des habiletés fondamentales du mieux-être psychologique.</p> <p>Ceci peut être accompli en petits ou en grands groupes.</p>	Promouvoir la connaissance et les utilisations des habiletés fondamentales liées aux besoins du mieux-être.

Mois	Ressources	Comment	But
Activités additionnelles	Activité A-4 <i>Accent sur les forces</i> Activité A-5 <i>Explorer les forces de l'équipe</i> Activité B-1 <i>La générosité : Être à mon meilleur pour les autres</i> Activité B-2 <i>Qualités essentielles aux relations interpersonnelles : Être à mon meilleur pour les autres</i>	Faire des activités additionnelles au sujet du mieux-être si le temps le permet.	Accentuer les forces et le développement des relations positives.