



La Fête
des voisins
au travail
fetedesvoisinsautravail.ca

Un mouvement
de gratitude

POUR ANIMER LA
Fête des voisins
AU TRAVAIL

Le Mouvement Santé mentale Québec
et ses groupes membres vous invitent à célébrer la
Fête des voisins au travail
dans le cadre du
« **Mouvement de gratitude** ».
Visitez fetedesvoisinsautravail.ca
pour plus d'idées.

Tous ensemble pour une
bonne santé mentale!

LE MUR DE GRATITUDE

À la cafétéria, dans l'espace de travail partagé, dans les couloirs, dans la salle de réunion, au coin café, au parc industriel... votre milieu de travail peut devenir un incubateur de reconnaissance grâce au **mur de gratitude**, un espace sur lequel les collègues inscrivent ou dessinent ce pour quoi ils ou elles éprouvent de la reconnaissance.

Le sourire de la personne qui vous a servi votre café? L'air frais lors du jogging matinal? Le travail du concierge? L'organisation du dernier 5 à 7? Le coup de main d'un.e collègue pour compléter un projet? L'écoute du ou de la *boss*? Tous ces gestes, ces personnes, ces événements peuvent être sur le mur de gratitude.

Non seulement ce mur saura embellir un espace tout au long de sa création, mais il fera naître un sourire sur le visage de celles et ceux qui s'arrêteront un instant pour découvrir les sources de reconnaissance de leurs collègues.



LES CARTES MERCI

Embarquer dans le mouvement de gratitude peut se faire simplement. Pourquoi ne pas laisser çà et là des cartes *Merci* que vos collègues pourront remplir et offrir à leur guise? Un effet papillon à ne pas sous-estimer!

Le Mouvement vous invite à offrir les cartes *Merci* à une personne qui fait la différence dans votre quotidien au travail. Un geste simple qui augmente le bien-être de façon significative. Ces dernières peuvent être commandées ou téléchargées au www.fetedesvoisinsautravail.ca



DES PRIX À GAGNER!

FAITES-NOUS PART DE VOTRE FÊTE À
BIENDANSATETE@MOUVEMENTSMQ.CA
AVANT LE 5 DÉCEMBRE 2018
ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Un entraînement de 30, 45 ou 60 minutes en milieu de travail. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : **150 \$**.
- Une conférence sur le mieux-être au travail animée par un professionnel de la santé de l'équipe de **Capsana**. Valeur : **850 \$**.
- Un atelier de consolidation d'équipe d'une durée de 60 minutes. Offert par **Canevas** : Centre d'art-thérapie. Valeur : **795 \$**.
- Une initiation à la danse swing de 60 minutes en milieu de travail par l'École de danse **JiveStudio**. Valeur : **250 \$**.
- La conférence « Un boom d'initiatives pour favoriser le bien-être au travail » par le **Groupe entreprises en santé**. Valeur : **865 \$**.

La Fête des voisins au travail est une initiative de

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Nous remercions

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Financière
Sun Life

MORNEAU
SHEPELL