

## Annexe 1. Liste de contrôle pour cartographier les moyens actuels et pour planifier les actions futures sur le lieu de travail

Moyens	déjà utilisés	Pas encore utilisés, mais potentiellement bénéfiques et réalisables	Sélectionnés pour la mise en œuvre
<b>2 Nutrition</b>			
<b>2.1 Renforcer les connaissances et les compétences</b>			
Mesures			
Éducation			
Support numérique			
Outils d'auto-contrôle			
Soutien en personne			
Accès à un diététicien			
<b>2.2 Créer un environnement de travail solidaire</b>			
<b>Environnement physique</b>			
<b>DISPONIBILITÉ</b>			
Restaurant du personnel			
Meilleure sélection			
Qualité nutritionnelle améliorée			
Installations pour emballer le déjeuner			
Des options saines pour les travailleurs par Quarts			
Options saines pour les déplacements professionnels			
Robinets d'eau			
<b>PRÉSENTATION</b>			
Des options saines dans des plats séparés			
Options malsaines mélangées entre elles			
Caractère alléchant			
<b>DISPOSITION</b>			
Mettre en valeur les options saines			
Mettre moins en valeur les options moins saines			
Options saines en première page du menu			
<b>ÉTIQUETAGE</b>			
Étiquettes nutritionnelles			
<b>MODÈLE PAR DÉFAUT</b>			
Faire de l'option saine le modèle par défaut			
<b>COMMODITÉ</b>			
Rendre les options saines plus commodes			
<b>TAILLE</b>			
Fruits et légumes en généreuses portions			
Options malsaines en plus petites portions			
Des plats plus grands pour les fruits et légumes			
Vaisselle de plus petite taille pour les options moins saines			
<b>Environnement social</b>			
Cultiver des attitudes positives			
Approuver, encourager, et montrer la voie			
<b>2.3 Adopter des politiques promouvant le bien-être</b>			
Commission Alimentation			
<b>2.4 Organiser des incitations</b>			
Fruits complémentaires			
Pause déjeuner			
Subventionner les options bonnes pour la santé			
Avantage repas			
Conservation au froid pour les employés en Déplacement			
<b>Nos propres actions</b>			
<b>3 Activité physique</b>			
<b>3.1 Renforcer les connaissances et les compétences</b>			
Mesures			
Tests de condition physique			

Moyens	déjà utilisés	Pas encore utilisés, mais potentiellement bénéfiques et réalisables	Sélectionnés pour la mise en œuvre
Éducation			
Partager les mouvements favoris			
Support numérique			
Outils d'auto-contrôle			
Soutien en personne			
Visites du physiothérapeute			
Accès au physiothérapeute			
<b>Message-guide</b>			
<b>PAUSES D'EXERCICE</b>			
Messages formulés de manière positive			
Rappels			
<b>UTILISATION DES ESCALIERS</b>			
Messages de motivation			
Signes directionnels			
<b>3.2 Créer un environnement de travail solidaire</b>			
<b>Environnement physique</b>			
<b>RÉDUIRE LE TEMPS DE SÉDENTARITÉ</b>			
Imprimantes partagées et machines à café			
Centrales			
Position assise active			
Position assise active par défaut			
Travailler en restant debout			
Travailler debout par défaut			
Équipements d'exercice			
<b>AUGMENTER L'UTILISATION DES ESCALIERS</b>			
Escaliers attrayants			
Ascenseur lent			
<b>RÉUNIONS ACTIVES</b>			
Réaménager la salle de réunion			
<b>TRAJETS JOURNALIERS ACTIFS ET EXERCICE AU TRAVAIL</b>			
Porte-vélos			
Vélos de l'entreprise			
Douches et vestiaires			
Installations sportives sur le lieu de travail			
Installations sportives pour les déplacements Professionnels			
<b>Environnement social</b>			
Cultiver des attitudes positives			
Approuver, encourager, et montrer la voie			
<b>3.3. Adopter des politiques promouvant le bien-être</b>			
Pauses d'activité physique pour tous			
Marcher pour discuter avec les collègues			
Commission récréative			
Formateurs à venir			
Pairs motivants			
Pauses d'exercice programmées			
Réunions actives comme norme			
Réunions en marchant			
<b>3.4 Organiser des incitations</b>			
Exercice pendant les heures de travail			
Défis			
Groupes de sport			
Séances d'initiation à divers sports			
Subvention			
<b>Nos propres actions</b>			
<b>4 Ergonomie</b>			
<b>4.1 Renforcer les connaissances et les compétences</b>			
Éducation en ergonomie			
Compétences en communication			
Formation sur la gestion du temps			
Supervision individuelle du coaching de travail pour les managers			

Moyens	déjà utilisés	Pas encore utilisés, mais potentiellement bénéfiques et réalisables	Sélectionnés pour la mise en œuvre
Surveillance en groupe de l'encadrement du travail pour les employés			
<b>4.2 Créer un environnement de travail solidaire</b>			
<b>Environnement physique</b>			
Responsabilité partagée pour le rangement			
Équipement ergonomique			
Tables à hauteur ajustable			
Qualité de l'air			
Qualité de l'air pendant les déplacements			
Professionnels			
<b>4.3 Adopter des politiques promouvant le bien-être</b>			
Planification intelligente des opérations			
Planification intelligente des quarts			
Engager les employés à concevoir les environnements			
Conception intelligente du travail basé sur l'activité			
Se mettre d'accord sur les règles dans le travail basé sur l'activité			
Formules de travail flexibles			
Pratiques intelligentes pour les réunions			
Examens ergonomiques			
Rotation des tâches de travail			
<b>4.4 Organiser des incitations</b>			
Connexion Internet			
<b>Nos propres actions</b>			
<b>5 Santé mentale et bien-être</b>			
<b>5.1 Renforcer les connaissances et les compétences</b>			
Évaluation de la santé mentale et bien-être			
Activité physique légère			
Bureau d'aide psychologique			
Capacités d'adaptation			
Compétences en communication			
Compétences en matière de gestion du temps			
<b>5.2 Créer un environnement de travail solidaire</b>			
<b>Environnement physique</b>			
Espace silencieux			
Paysages changeants pour travailler			
<b>Environnement social</b>			
Atmosphère solidaire, inclusive et Respectueuse			
<b>Environnement numérique</b>			
Activer le mode silencieux pour les e-mails en Soirée			
<b>5.3 Adopter des politiques promouvant le bien-être</b>			
Développement de la politique ascendante			
Signification de son propre travail			
Formules de travail flexibles			
Temps libre			
Rotation des tâches de travail			
<b>5.4 Organiser des incitations</b>			
Clubs récréatifs			
Activités culturelles			
<b>Nos propres actions</b>			
<b>6 Récupérer après le travail</b>			
<b>6.1 Renforcer les connaissances et les compétences</b>			
Évaluation de la récupération			
Éducation			
Capacités d'adaptation			
<b>6.2 Créer un environnement de travail solidaire</b>			
<b>Environnement physique</b>			

