

Liste des actions* de la compétition « We Act Challenge » 2018

Des actions individuelles et d'équipe variant chaque semaine sur les thèmes de la santé des employés, de l'environnement et de l'entreprise sont mises à disposition sur la plate-forme en ligne « We Act Challenge ». Les employés peuvent y choisir eux-mêmes leurs objectifs.

Employés en bonne santé

Une alimentation saine, une activité physique et un repos suffisant ainsi qu'une attitude positive sont les bases d'une vie saine, épanouie et d'un travail productif.

- Dormir suffisamment
- Noter ce qui est positif
- Tester le niveau de stress : à quel point es-tu stressé ?
- 5 portions de fruits ou légumes par jour
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Exercices d'étirement ou de yoga
- Profiter de la pause de midi pour se détendre

Environnement sain

En préservant les ressources limitées de la planète, nous garantissons un avenir durable pour tous.

- Aller travailler en transports en commun ou par la force des muscles
- Calcul de ton empreinte écologique
- Organiser une soirée ciné sur l'environnement
- Organiser une journée de nettoyage (Clean Up Day)
- Être sur place virtuellement (vidéoconférence, home office, coworking)
- Déjeuner végétarien avec l'équipe

Entreprise saine

Un rapport coopératif entre les uns et les autres et un environnement de travail sain contribuent à une culture d'entreprise productive et à un succès d'entreprise durable.

- Discuter des attentes professionnelles en équipe
- Emporter un casse-croûte sain et le partager
- Trier, ranger et décorer le bureau
- Générer des idées pour des produits / des processus durables dans l'entreprise
- Réunion debout ou en marchant
- Louer les collègues

* Cette liste d'action est provisoire et peut encore être légèrement modifiée d'ici le début de l'enregistrement des participants le 20 août 2018.