




















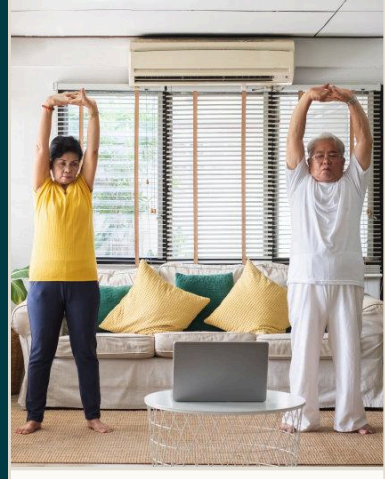







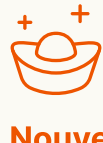
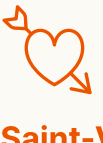

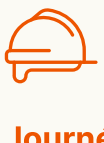











Calendrier du bien-être des salarié(e)s 2025



Améliorez la santé et le bien-être au sein de votre entreprise, grâce à 12 mois d'idées faciles et amusantes pour aider vos salarié(e)s à se sentir au mieux de leur forme et à donner le meilleur d'elles/eux-mêmes.

Janvier ¼ des salarié(e)s souhaitent bénéficier de conseils financiers de la part de leur employeur.	Février 41 % des salarié(e)s dans le monde subissent un stress quotidien.	Mars 68 % des salarié(e)s ont quitté leur emploi ou envisagent de le faire en raison d'un « supérieur médiocre ».	Avril Détendez vos muscles pendant 45 minutes en riant, tout simplement.	Mai Le travail flexible arrive en tête des raisons expliquant le bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.	Juin Seulement 1/3 des salarié(e)s appartenant à la communauté LGBTQ+ se sentent à l'aise pour parler ouvertement de leur sexualité ou de leur identité de genre au travail.	Juillet 68 % des demandeurs d'emploi sont plus enclins à choisir une entreprise respectueuse de l'environnement.	Août 72 % des parents actifs sont stressés à l'idée de devoir concilier vie professionnelle et garde d'enfants.	Septembre Il est démontré que la danse diminue l'anxiété et augmente l'estime de soi.	Octobre 40 % des salarié(e)s déclarent qu'ils/elles quitteraient leur entreprise pour une autre plus inclusive.	Novembre 41 % des salarié(e)s affirment qu'après leur domicile, c'est sur leur lieu de travail qu'ils/elles éprouvent le plus grand sentiment d'appartenance.	Décembre 82 % des salarié(e)s partout dans le monde se sentent seul(e)s au travail.
--	---	---	--	---	--	--	---	---	---	---	---

Janvier sobre En ce mois de janvier, abstenez-vous de boire de l'alcool et optez pour des boissons plus nutritives, comme de l'eau infusée aux fruits. Conseil avisé : mettez de côté l'argent que vous auriez dépensé pour des soirées.	Mois de l'histoire du mouvement LGBT Prenez le temps d'évoquer les accomplissements et l'histoire du mouvement pour les droits des homosexuels. Faites place à la diversité sur votre lieu de travail !		1 Jour du poisson d'avril Pour célébrer ce jour particulier, commencez le mois par une plaisanterie amicale.	3 Journée mondiale de la santé mentale maternelle Pouvez-vous faire davantage pour soutenir les parents actifs parmi vos effectifs ?	Mois des fiertés LGBTQ Rendez hommage à vos salarié(e)s LGBTQ+ et à toute la communauté en vous familiarisant avec les défis auxquels ils/elles se heurtent et en découvrant comment vous pouvez améliorer l'inclusion sur votre lieu de travail.		Mois sans plastique	Défi de 31 jours Soyez bienveillant(e) envers vous-même, un être cher ou un(e) parfait(e) inconnu(e) chaque jour du mois.	 Mois du dépassement de soi	 Mois mondial de la sensibilisation à la diversité	Mois national de la gratitude De quoi êtes-vous reconnaissant(e) ? Posez la question sur votre lieu de travail et organisez une activité consacrée à la « gratitude » afin que tout le monde puisse s'impliquer.	 Journée mondiale du SIDA
1 Bonne année ! Quels sont vos objectifs pour 2025 ? Notez-les et revoyez-les tous les mois pour ne pas perdre de vue vos responsabilités.	4  Journée mondiale contre le cancer	1  Journée mondiale du compliment		20 Journée internationale des RH Les héroïnes et héros oublié(e)s du lieu de travail ! Profitez de cette journée pour réfléchir à vos accomplissements et à tout ce que vous faites de bien.		2 Vous êtes à mi-parcours de l'année 2025 ! Le moment est venu de reconsidérer vos objectifs personnels, de réfléchir à vos accomplissements et de célébrer toutes vos victoires.		5 Lundi de la pleine conscience Commencez la journée par cinq minutes d'exercice de respiration pour vous aider à calmer votre esprit, votre corps et votre âme.	5  Journée internationale de la charité		13 Journée mondiale de la gentillesse Prenez le temps de demander à quelqu'un comment se passe sa journée, faites-lui un compliment ou prétez-lui mainforte.	5 Journée internationale du bénévolat Si vous le pouvez, organisez une journée de bénévolat à l'échelle de l'entreprise. Vous pourriez rendre visite aux résident(e)s d'une maison de retraite à proximité et partager avec eux/elles votre joie festive !
19  Journée mondiale de la religion	6  Journée « Place à la parole » Soyez à l'écoute, faites part de vos expériences et organisez un événement pour lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale.	8 Journée internationale de la femme Aujourd'hui, c'est l'occasion de célébrer les femmes qui font partie de votre vie et les accomplissements des femmes dans le monde.	7  Journée mondiale de la santé	21  Journée internationale de la diversité culturelle	1 Les saisons changent... Qu'il pleuve ou que le soleil brille, vous devez toujours protéger votre peau du soleil et surveiller votre apport en vitamines.	8-12 Participez à un défi de 9 semaines sur le bien-être au travail Inscrivez vos effectifs à votre défi amusant qui favorise les bonnes habitudes, afin de rendre le monde plus écologique et pour le plus grand bonheur de vos salarié(e)s.	19  Journée mondiale de l'aide humanitaire		4 Journée de l'amélioration du bureau Quel que soit le lieu où vous travaillez, il existe de nombreuses façons d'embellir votre espace de travail !		25  Début de la fête d'Hanoucca	
20 Lundi déprimé C'est, paraît-il, le jour « le plus morose de l'année ». Mettez cette idée au placard. Amusez-vous, faites des blagues et tissez des liens avec vos proches.		14 Journée mondiale du sommeil Aidez vos salarié(e)s à se sentir en sécurité et à améliorer leur sommeil grâce à notre boîte à outils 2025 du bien-être mental en anglais.	22 Jour de la Terre Passez directement à l'action en aidant à nettoyer la planète. Pensez à recycler, à réutiliser et à moins consommer !		5  Journée mondiale de l'environnement	24  Journée internationale de l'autogestion de la santé		8 Journée mondiale de la physiothérapie Mettez votre morceau de musique préféré et prenez le temps de faire une pause danse !	10  Journée mondiale de la santé mentale		14  Journée mondiale du diabète	25-26  Joyeuses fêtes !
29  Nouvel An lunaire C'est l'année du serpent de bois ! Cette année, place à la réflexion profonde et à l'épanouissement personnel.	14  Saint-Valentin	20  Journée internationale du bonheur	28  Journée mondiale de la santé et de la sécurité au travail	21 Journée mondiale de la méditation Prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration. Fermez les yeux, inspirez, retenez votre souffle et expirez.	22 Journée mondiale des forêts tropicales Contribuez à compenser les émissions de CO2 par des dons à des associations ciblées ou en plantant vos propres arbres !	30  Journée mondiale de l'amitié	26  Journée internationale du chien	21 Journée mondiale de la gratitude Citez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui. C'est un excellent remède pour se ressourcer dans un monde affairé.	11  Journée nationale du coming out	19 Journée internationale de l'homme Sensibilisez vos effectifs aux disparités entre les sexes et à l'importance de soutenir la santé mentale et physique des hommes.		
	20 Journée mondiale de la justice sociale Réfléchissez à la manière dont vous pouvez rendre le monde meilleur, quelle que soit la portée de votre action.	17-23 Semaine de célébration de la neurodiversité Créez des liens avec vos équipes en les sensibilisant à la neurodiversité et faites leur connaître les moyens par lesquels toutes et tous peuvent se soutenir mutuellement.		31  Journée mondiale sans tabac	24-30 Semaine mondiale du bien-être Avez chaque journée de travail sur une thématique différente autour du bien-être. Commencez la semaine par une activité entre pairs, par exemple le défi GO Challenge .		Stressé(e) ? Inspirez pendant 4 secondes, bloquez votre respiration pendant 4 secondes et expirez pendant 4 secondes. Répétez l'exercice 4 fois.	29  Journée mondiale du cœur	18 Journée mondiale de la ménopause Évoquez ouvertement les effets de la ménopause et demandez à vos salariées comment mieux les soutenir.	20 Journée du souvenir trans	31 Réveillon de la Saint-Sylvestre Quels sont vos projets pour 2026 ? Notez-les et réfléchissez à la manière dont vous allez faire de 2026 l'année où vous vous tiendrez à vos objectifs.	