

Créez-vous un équilibre pendant la pandémie?

Comme l'indique le manuel de santé mentale au travail pour les chefs d'entreprise (Workplace Mental Health Playbook for Business Leaders) de la CAMH, un déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle est un fort facteur de risque de maladie mentale. Il est prouvé que ce déséquilibre est plus néfaste pour la santé mentale que le stress professionnel.

Cet aide-mémoire aidera les employeurs à se concentrer sur l'équilibre de l'énergie des employés pour le fonctionnement psychologique et fonctionnel de leur vie personnelle et leur vie professionnelle.

Oui	En cours	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Est-ce que vous...

- Définissez le travail souple, des limites sur la connectivité et les horaires de travail
- Encouragez les travailleurs à faire des pauses et à utiliser leur temps hors travail pour leur bien-être
- Donnez les moyens aux travailleurs de s'ajuster et de prendre du temps pour eux
- Donnez accès à des cours virtuels d'étirement, d'exercice ou de préparation des repas
- Donnez de l'information et de l'éducation sur les bonnes installations ergonomiques?
- Comprenez les exigences psychologiques du travail?
- Définissez le travail essentiel et comment il peut être remis à plus tard?
- Redistribuez le travail pour équilibrer les charges de travail?
- Vous concentrez sur les résultats et non sur le temps passé aux tâches?
- Encouragez les équipes à établir et respecter des limites?
- Donnez de l'éducation, de la formation et des outils pour aider (rafraîchissements de mémoire sur la réduction de la stigmatisation, indicateurs de maladie mentale, stratégies d'adaptation, rafraîchissement de mémoire sur les PSSM, etc.)?
- Faites tourner les quarts de travail et échelonnez les demandes de congés et vacances?
- Encouragez l'utilisation des avantages sociaux existant pour soutenir le bien-être?
- Faites la promotion du programme d'aide aux employés, des ressources communautaires et virtuelles pour aborder les problèmes de santé et de bien-être?
- Établissez un espace sans jugement pour le dialogue sur les difficultés et les besoins?
- Connectez les travailleurs à du soutien de santé mentale pour eux-mêmes et leur famille?
- Proposez des mesures d'adaptation au besoin?
- Proposez du mentorat pour se préparer à l'avenir?

