

Bien-être

# Santé et bien-être

Améliorez votre bien-être physique et mental.



# Mise en œuvre des challenges



Les challenges sont un excellent outil pour impliquer toute votre organisation dans une phase d'apprentissage.

Ce kit d'outils vous offre des ressources pour vous lancer en quelques étapes simples :



Familiarisez-vous avec le planning de formation [page 3](#)



Suivez le plan de communication recommandé [page 4](#)



Impliquez toute votre organisation en suivant nos conseils [page 8](#)

# Planning de formation

Dans le dossier à télécharger, vous trouverez un planning détaillant le parcours à suivre pour votre équipe. Il comprend des cours condensés de 5 à 10 minutes pour faciliter l'apprentissage.

Pensez à bien ajouter ce planning dans votre e-mail de lancement le premier jour du défi afin que vos apprenants puissent suivre leur progression.

[Télécharger le calendrier](#)



## Santé et bien-être

Découvrez chaque jour de nouvelles leçons de 5 à 10 minutes.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Le challenge commence demain !</p> 	<p><a href="#">Booster son pouvoir</a> (4 min 03 s)</p>	<p><a href="#">Retrouver de l'énergie</a> (4 min 25 s)</p>	<p><a href="#">Favoriser la santé mentale des employés</a> (2 min 25 s)</p> <p><b>Activité :</b> Essayez de boire 1,5 litre d'eau au cours de la journée</p>	
<p><a href="#">Assurer le bien-être des salariés</a> (2 m 18 s)</p>	<p><a href="#">Comparer bien-être et qualité de vie au travail</a> (1 min 37 s)</p>	<p><a href="#">Se prémunir des risques psychosociaux</a> (2 min 39 s)</p>	<p><a href="#">Savoir maîtriser le stress</a> (2 min 38 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Bloquez deux plages de cinq minutes sur votre planning la semaine prochaine pour faire des étirements ou marcher à l'extérieur</p>
<p><a href="#">Être acteur du bien-être de son équipe</a> (3 min 51 s)</p>		<p><a href="#">Mettre en place un programme de promotion de la santé et du bien-être</a> (2 m 35 s)</p>	<p><a href="#">Bien s'alimenter au travail</a> (8 m 52 s)</p>	<p><b>Bilan :</b> Quels sont les points essentiels que vous avez retenus du challenge Santé et bien-être ?</p>

# Plan de communication recommandé

Suivez ce plan de communication simple pour guider votre équipe à chaque étape du challenge.

Grâce aux messages suggérés ainsi qu'aux conseils et astuces pratiques pour créer de l'engagement, vous avez toutes les cartes en main pour que votre défi soit un succès.

Vous trouverez également des images et des bannières thématiques afin de rendre vos e-mails plus dynamiques et attrayants.



01

Définissez une date de démarrage et envoyez un e-mail de lancement.

Utilisez le modèle d'e-mail à la [page 6](#) de ce kit pour commencer.

02

Envoyez un rappel.

Envoyez un rappel quelques jours après le lancement du challenge pour celles et ceux qui n'auraient pas vu le premier e-mail.

**Par exemple :** “Notre challenge Santé et bien-être a déjà commencé, mais il est encore temps d’y participer. Téléchargez simplement le calendrier joint à l’e-mail que je vous ai envoyé et commencez à prendre des habitudes plus saines dès aujourd’hui.”



# Plan de communication recommandé



Faites la promotion de votre campagne sur la page d'accueil de l'apprenant.

Découvrez comment faire à la [page 7](#).



Impliquez toute votre organisation.

Découvrez comment faire à la [page 8](#).

[Télécharger des bannières promotionnelles](#)



03

## Préparez le sprint final.

Un deuxième rappel vers la fin du challenge permettra d'encourager les apprenants.

**Par exemple :** “Nous sommes dans la dernière ligne droite de notre challenge Santé et bien-être, mais il est encore temps d’y participer. Parmi toutes les sections, qui peuvent être réalisées en 5 à 10 minutes, choisissez celles qui ont le plus d’intérêt pour vous et commencez à adopter de bonnes habitudes dès maintenant.”

## Félicitez vos collaborateurs.

Une fois le challenge terminé, envoyez un message aux membres de votre équipe afin de les féliciter pour leurs efforts.

04

**Exemple :** “Félicitations pour votre participation au challenge Santé et bien-être. J’espère que vous en avez tiré des enseignements précieux pour vous aider à adopter des habitudes plus saines et agir en conscience. Bravo pour votre investissement !”



# Modèle d'e-mail de lancement

Utilisez ce modèle d'e-mail pour lancer votre campagne et envoyer le planning de formation à votre équipe.

[Télécharger des bannières pour les e-mails](#)



## Santé et bien-être



Chère équipe,

Le moment n'est jamais mal choisi pour se concentrer sur sa santé mentale et physique et apprendre à mieux gérer ses émotions.

C'est pourquoi je suis ravi de lancer le challenge Santé et bien-être, qui se déroulera du **<date de début>** au **<date de fin>**, afin de vous donner les clés pour améliorer votre productivité.

Vous trouverez en pièce jointe un planning avec une sélection de vidéos LinkedIn Learning. Leur visionnage vous prendra seulement 5 à 10 minutes par jour. Ces vidéos vont aideront à :

- Adopter de bonnes habitudes en matière de sommeil
- Améliorer votre environnement de travail
- Adopter des habitudes saines en matière de nutrition

Je vous enverrai un rappel dans le courant du mois, mais mieux vaut commencer dès maintenant et maintenir le cap. Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à me contacter.

Bon apprentissage !

**<Nom>**

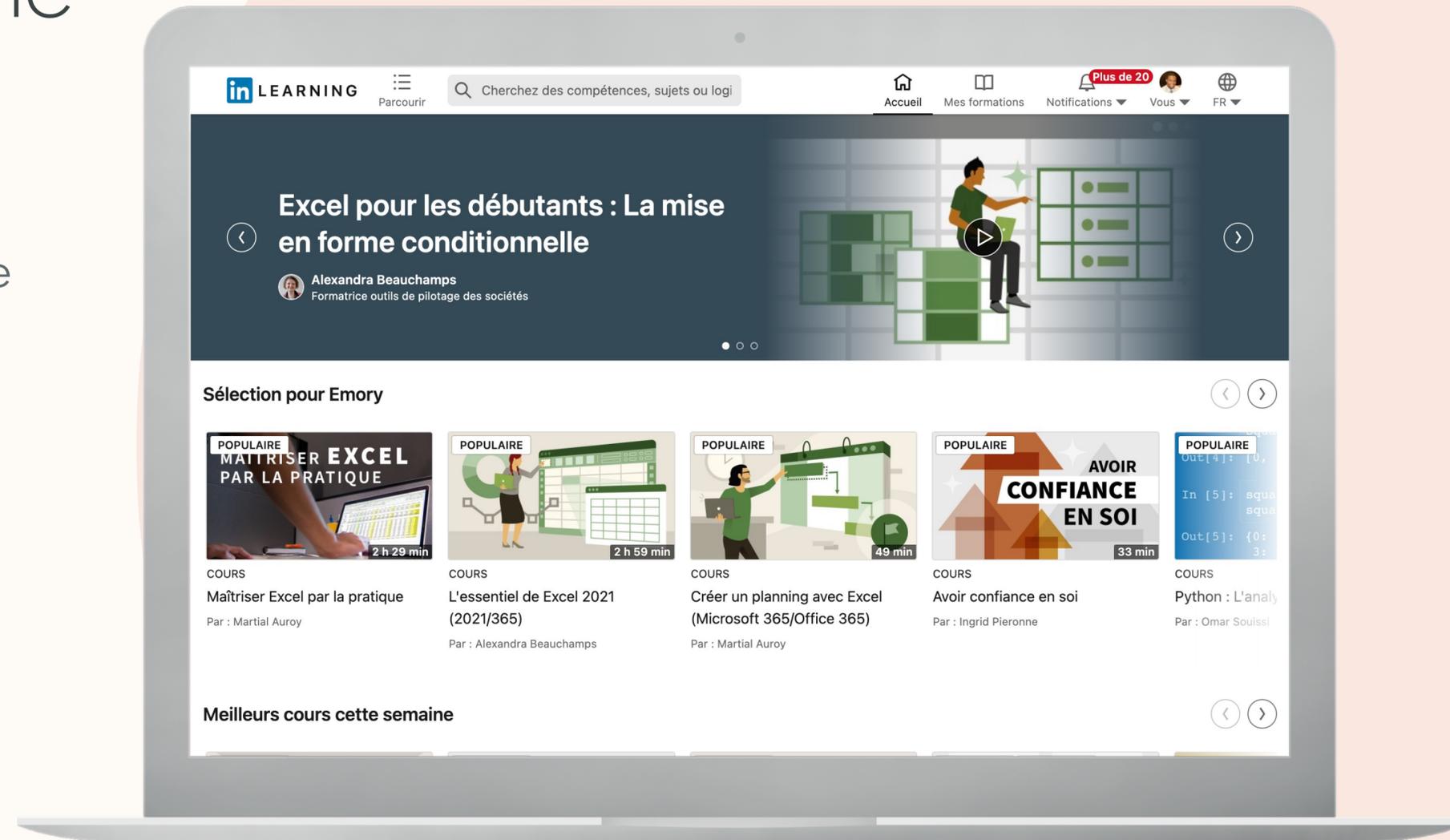
# Promouvoir votre campagne sur la page d'accueil

Votre compte [LinkedIn Learning Hub](#), vous permet de mettre en avant les challenges de votre organisation en créant une campagne qui sera affichée sur la page d'accueil de vos apprenants.

La bannière de la page d'accueil LinkedIn Learning est personnalisable. Vous pouvez ajouter le logo de votre entreprise pour que vos apprenants repèrent facilement votre campagne.

Cliquez ci-dessous pour voir une courte vidéo sur la personnalisation de la page d'accueil.

[Regarder](#)



# Conseils pour encourager les personnes à s'impliquer dans la formation et le développement

Les données LinkedIn révèlent que la plupart des responsables d'équipe et des dirigeants sont prêts à promouvoir des programmes d'apprentissage.

En tant que cadre, voici quelques conseils pour susciter l'envie d'apprendre auprès de votre équipe.



01

**Demandez aux dirigeants d'enregistrer une vidéo ou de vous envoyer une courte citation.**

Proposez un contenu inspirant et motivant à votre équipe pour éviter qu'elle ne se sente forcée de participer.

02

**Communiquez au nom de votre organisation.**

Un rappel formulé adroitement a un impact considérable, surtout si vous dites à vos collaborateurs à quel point vous appréciez leurs efforts pour suivre la formation pendant leur temps libre.

03

**Encouragez une compétition saine.**

Faites appel à l'esprit de compétition de vos apprenants en leur proposant des objectifs et en offrant des récompenses aux plus assidus. Cela incitera plus de personnes à participer.

04

**Incitez votre équipe et les responsables d'équipe à partager leurs cours préférés.**

Avec une offre de cours aussi vaste, il n'est pas évident de savoir par où commencer. Demandez aux participants d'indiquer leurs leçons préférées et d'en parler. C'est un excellent moyen de favoriser les échanges autour du challenge et de renforcer l'intérêt.

# Merci.

Rendez-vous sur notre site web pour découvrir tous nos “Learner Challenges”.

[Voir plus de challenges](#)