

# Calendrier du bien-être 2024

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



Thème du mois : Favoriser la réussite financière	Thème du mois : La santé mentale, ça compte	Thème du mois : Rester en sécurité au travail	Thème du mois : Le rire est le meilleur des remèdes	Thème du mois : Trouver l'équilibre dans le chaos	Thème du mois : Célébrer vos différences	Thème du mois : Penser vert, agir durablement	Thème du mois : Soutenir tout le monde au travail	Thème du mois : Bouger, groover, rester en bonne santé	Thème du mois : L'inclusion réussie	Thème du mois : Nous sommes dans le même bateau	Thème du mois : La solitude pendant les vacances
<b>Janvier</b> 1/3 des employé(e)s souhaitent bénéficier de conseils financiers de la part de leur employeur.	<b>Février</b> Chez les employé(e)s, le stress reste à un niveau record.	<b>Mars</b> 75% des employé(e)s ne se sentent pas en sécurité sur le plan psychosocial au travail.	<b>Avril</b> Détendez vos muscles pendant 45 minutes en riant, tout simplement.	<b>Mai</b> Le travail flexible arrive en tête des raisons expliquant le bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée des employé(e)s.	<b>Juin</b> 45% des employé(e)s LGBTQ+ éprouvent le besoin de cacher leur vie personnelle en raison des discriminations ressenties.	<b>Juillet</b> 68% des demandeurs d'emploi sont plus enclins à choisir une entreprise respectueuse de l'environnement.	<b>Août</b> 72% des parents actifs sont stressés à l'idée de devoir concilier vie professionnelle et garde d'enfants.	<b>Septembre</b> Il est démontré que la danse diminue l'anxiété et augmente l'estime de soi.	<b>October</b> 40% des employé(e)s déclarent qu'ils/elles quitteraient leur entreprise pour une autre plus inclusive.	<b>November</b> 41% des employé(e)s affirment qu'après leur domicile, c'est sur leur lieu de travail qu'ils/elles éprouvent le plus grand sentiment d'appartenance.	<b>December</b> 82% des employé(e)s partout dans le monde se sentent seul(e)s au travail.
<b>Janvier sobre</b> 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. <b>Conseil avisé :</b> Mettez de côté l'argent que vous auriez dépensé pour une soirée.	<b>Mois de l'histoire du mouvement LGBTQ+</b> 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 !		<b>1</b> <b>Jour du poisson d'avril</b> Pour célébrer ce jour particulier, commencez le mois par une plaisanterie amicale.	<b>20</b> <b>Journée internationale des RH</b> Célébrez les héroïnes et héros oublié(e)s du lieu de travail acharné.	<b>Mois du bien-être des employé(e)</b> Ne manquez pas une miette de ce mois riche en activités de bien-être pour votre personnel !	<b>Juillet sans plastique</b> 	<b>Défi</b> Réunissez vos effectifs et engagez-vous à rendre service à votre communauté.	<b>Mois du dépassement de soi</b> 	<b>Mois mondial de la sensibilisation à la diversité</b> 	<b>Mois national de la gratitude</b> 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.	<b>1</b> <b>Journée mondiale du SIDA</b> 
<b>Janvier veggie</b> Rejoignez la révolution végétale et contribuez aux changements écologiques.	<b>1</b> <b>Journée mondiale contre le cancer</b>	<b>8</b> <b>Journée internationale de la femme</b> Célébrer les femmes qui font partie de votre vie et les accomplissements des femmes dans le monde.	<b>7</b> <b>Journée mondiale de la santé</b> 	<b>21</b> <b>Journée internationale de la diversité culturelle</b> 	<b>Mois des fiertés LGBTQ+</b> Rendez hommage à vos employé(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.	<b>8 - 12</b> <b>Participez à un défi sur le thème de la durabilité</b> Inscrivez vos effectifs à un défi amusant qui favorise les bonnes habitudes, afin de rendre le monde plus écologique et pour le plus grand bonheur de vos employé(e)s.	<b>5</b> <b>Lundi de la pleine conscience</b> Commencez la journée par 5 minutes d'exercice de respiration pour vous aider à calmer votre esprit, votre corps et votre âme.	<b>5</b> <b>Journée internationale de la charité</b> 	<b>4</b> <b>Journée de l'amélioration du bureau</b> Quel que soit le lieu où vous travaillez, il existe des milliers de façons d'embellir votre espace de travail !		<b>3</b> <b>Journée internationale du bénévolat</b> 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 !
<b>1</b> <b>Bonne année !</b> Quels sont vos objectifs pour 2024 ? Notez-les et revoyez-les tous les mois pour ne pas perdre de vue vos responsabilités.		<b>10</b> <b>Début du ramadan !</b> 				<b>24</b> <b>Journée internationale de l'autogestion de la santé</b> 	<b>19</b> <b>Journée mondiale de l'aide humanitaire</b>	<b>8</b> <b>Journée mondiale de la physiothérapie</b> Mettez votre morceau de musique préféré et prenez le temps de faire une pause danse !	<b>5 - 9</b> <b>Semaine internationale de la sensibilisation au stress</b> Faites fleurir des effectifs positifs et résilients grâce à notre boîte à <a href="#">outils du bien-être mental</a> .	<b>13</b> <b>Journée mondiale de la gentillesse</b> Prenez le temps de demander à quelqu'un comment se passe sa journée, faites-lui un compliment ou prétez-lui main forte.	<b>7</b> <b>Début de la fête d'Hanoucca</b> 
<b>15</b> <b>Lundi déprimé</b> 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.	<b>10</b> <b>Nouvel An lunaire</b> Fêtez l'événement en réorganisant votre espace de travail, en dégustant des plats porte-bonheur et en vous ouvrant à d'autres cultures.	<b>15</b> <b>Journée mondiale du sommeil</b> Aidez vos employé(e)s à se sentir en sécurité et à améliorer leur sommeil grâce à notre boîte à outils dédiée à la <a href="#">sécurité psychosociale</a> .	<b>22</b> <b>Jour de la Terre</b> Passez directement à l'action en aidant à nettoyer la planète. Pensez à moins consommer, à recycler et à réutiliser !	<b>21</b> <b>Journée mondiale de la méditation</b> 	<b>5</b> <b>Journée mondiale de l'environnement</b> 	<b>26</b> <b>Coup d'envoi des Jeux olympiques de Paris 2024 !</b> Et si vous organisiez des Jeux olympiques sur le lieu de travail ? Voici une bonne façon de resserrer les liens au sein de l'équipe !		<b>26</b> <b>Journée internationale du chien</b> 	<b>10</b> <b>Journée mondiale de la santé mentale</b> 	<b>14</b> <b>Journée mondiale du diabète</b> 	<b>25 - 26</b> <b>Joyeuses fêtes !</b> 
<b>21</b> <b>Journée mondiale de la religion</b> 	<b>17</b> <b>Journée des gestes spontanés de gentillesse</b> 	<b>20</b> <b>Journée internationale du bonheur</b> 	<b>28</b> <b>Journée mondiale de la santé et de la sécurité au travail</b> 	<b>28</b> <b>Journée mondiale de l'alimentation</b> Contribuez à compenser les émissions de CO2 en faisant don d'un arbre qui viendra étoffer notre forêt <a href="#">Virgin Pulse</a> !	<b>22</b> <b>Journée mondiale des forêts tropicales</b> Contribuez à compenser les émissions de CO2 en faisant don d'un arbre qui viendra étoffer notre forêt <a href="#">Virgin Pulse</a> !	<b>30</b> <b>Journée mondiale de l'amitié</b> 	<b>26</b> <b>Journée internationale de la gratitude</b> Citez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui. C'est un excellent remède pour se ressourcer dans un monde affaîré.	<b>18</b> <b>Journée mondiale de la ménopause</b> Évoquez ouvertement les effets de la ménopause et demandez à vos employées comment mieux les soutenir.	<b>19</b> <b>Journée internationale de l'homme</b> Sensibilisez vos effectifs aux disparités entre les sexes et à l'importance de soutenir la santé mentale et physique des hommes.		<b>31</b> <b>Réveillon du Nouvel An</b> Quels sont vos projets pour 2025 ? Notez-les et réfléchissez à la manière dont vous allez faire de 2025 l'année où vous tiendrez à vos objectifs.
	<b>20</b> <b>Journée mondiale de la justice sociale</b> Réfléchissez à la manière dont vous pouvez rendre le monde meilleur, quelle que soit la portée de votre action.	<b>18 - 24</b> <b>Semaine de célébration de la neurodiversité</b> Créez des liens avec vos équipes en les sensibilisant à la neurodiversité et au fait que chaque personne est unique.		<b>31</b> <b>Journée mondiale sans tabac</b> 	<b>26 - 30</b> <b>Semaine mondiale du bien-être</b> Organisez un concours de cuisine saine, encouragez les réunions à pied ou distribuez des collations saines pour fêter l'événement.		<b>28</b> <b>Coup d'envoi des Jeux paralympiques de Paris 2024 !</b> Afin de fêter l'événement, faites participer vos employé(e)s à une série de jeux actifs !	<b>28</b> <b>Journée mondiale du cœur</b> Suivez nos <a href="#">conseils avisés</a> pour améliorer la santé cardiaque de vos effectifs.		<b>29</b> <b>#VendrediAmusant</b> Consacrez le dernier vendredi de novembre à l'amusement au bureau ou en ligne !	<b>31</b> <b>Réveillon du Nouvel An</b> Quels sont vos projets pour 2025 ? Notez-les et réfléchissez à la manière dont vous allez faire de 2025 l'année où vous tiendrez à vos objectifs.