

## Bulletin d'information pour les champions du bien-être

# FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

### Partager la gratitude pendant la période des Fêtes

Les Fêtes représentent notre période la plus occupée — et un excellent moment pour faire une pause et apprécier tout ce qu'il y a de bon autour de nous. Pratiquer la gratitude aide à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer nos liens avec les autres.

Essayez ceci :

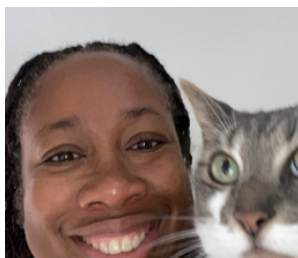
- Notez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) chaque jour.
- Dites un sincère « merci » à un collègue ou à un client.
- Prenez un court moment pour réfléchir à quelque chose qui s'est bien passé.
- Offrez du vert : optez pour des plantes, des emballages recyclés, ou encore des expériences et des dons plutôt que des cadeaux matériels.

Même de petits gestes de gratitude peuvent avoir un grand impact sur votre bien-être — et sur celui des gens qui vous entourent.

### Purolator Santé en action

**4e Défi annuel du Mois du milieu de travail sain** Près de 3 000 activités ont été réalisées à travers Purolator dans le cadre du Défi du Mois du milieu de travail sain de cette année! Ensemble, nous avons célébré les soins personnels, partagé des idées pour le bien-être et nous nous sommes soutenus les uns les autres comme Une seule équipe. Félicitations à tous nos gagnants et un grand merci à tous ceux et celles qui ont participé!

### Faits saillants de Purolator Santé!



### Mur de la renommée du bien-être : Pleins feux sur Purolator Santé

Nous sommes fiers de souligner **Amanda Wilcox**, gestionnaire, répartition, et championne du mieux-être dévouée. Le leadership bienveillant et inspirant d'Amanda se reflète dans les activités de mieux-être qu'elle dirige — des séances CPA et d'étirements en groupe aux séances d'information de TELUS Santé — tout en rappelant constamment à son équipe l'importance de se soutenir mutuellement et de prioriser leur bien-être.

### Calendrier de mieux-être

Découvrez ce qui se passera en décembre:

- Communication : L'art de donner de la rétroaction
- Les fêtes sans crédit
- La musique pour l'esprit
- Saviez-vous que le PAEF offre
- Mardi, on décroche

### Moment bien-être

#### MOMENTS BIEN-ÊTRE

LA GENTILLESSE CRÉE DES LIENS

Redonner fait du bien—à ton cœur et à ta communauté. Que ce soit en donnant de ton temps, en soutenant une cause locale ou en participant à une collecte de nourriture, chaque petit geste compte. Trouve une cause qui te touche et ressens la joie de faire une différence.



### Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

Bien-être international de Purolator

Rabais et promotions

 **TELUS Santé**


 **WELLNESS**

 **workperks**


## JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

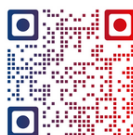
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



 **Intervenants en premiers soins en santé mentale**



 **Champions du bien-être**



### Nous contacter:

[purolatorhealth@purolator.com](mailto:purolatorhealth@purolator.com)

Visitez le site [www.purolatorsante.com](http://www.purolatorsante.com) pour plus de renseignements et de ressources.