

POURQUOI ÊTRE ACTIF AU TRAVAIL



1. MEILLEURE GESTION DU STRESS

- ▶ Prévention ou traitement
- ▲ Humeur, confiance en soi
- ▲ Sentiment d'efficacité personnelle
- ▼ Stress, anxiété, symptômes de dépression



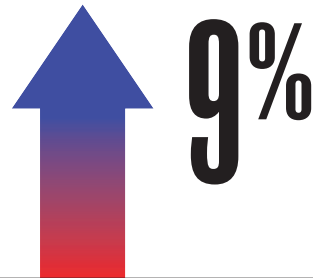
1 TRAVAILLEUR SUR 3 ÉPROUVE DES DIFFICULTÉS LIÉES AU STRESS

5 BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

2. PLUS DE PRODUCTIVITÉ

- ▶ Énergise
- ▶ Dégourdit
- ▶ Rafraîchit les idées
- ▶ Améliore la concentration

AUGMENTATION MOYENNE DE LA PRODUCTIVITÉ DES PERSONNES ACTIVES



3. FIDÉLISATION DES EMPLOYÉS

- ▶ Démontre que vous avez le bien-être de vos employés à cœur
- ▶ Répond aux conditions recherchées par les travailleurs
- ▲ Sentiment d'appartenance et l'engagement

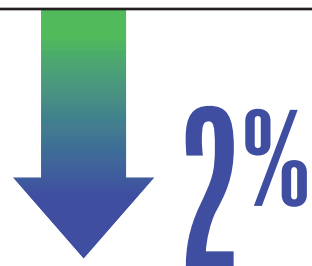
LE RECRUTEMENT ET LA RÉTENTION D'EMPLOYÉS QUALIFIÉS SONT LE PRINCIPAL DÉFI DE LA MOITIÉ DES PME AU QUÉBEC

4. MEILLEUR ESPRIT D'ÉQUIPE

- ▶ Génère un milieu de travail agréable
- ▶ Crée des liens et permet de mieux se connaître
- ▶ Aide à intégrer les valeurs d'inclusion et de respect



PRINCIPAL AVANTAGE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LES PME DU QUÉBEC



RÉDUCTION DE L'ABSENTÉISME DES PERSONNES ACTIVES

5. MOINS D'ABSENTÉISME

- ▼ Absences moins fréquentes
- ▼ Absences moins longues



Sources des statistiques disponibles en ligne.

UNE INITIATIVE DE

