

choisissez la **bonté**

Guide pour les milieux de travail

Les commanditaires suivants ont fourni des appuis au comité organisateur de la Semaine de la bonté 2010 :



Présentée par la bonté à Ottawa et soutenue par Centraide Ottawa.

Nous aimerions beaucoup entendre parler de ce que vous faites dans votre milieu de travail. Veuillez nous faire parvenir par courriel vos idées, le nom de votre entreprise ou organisation et des photos à info@bonteottawa.ca et nous les ajouterons à ce document en évolution.

POUR DÉBUTER DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL

Si vous désirez y faire participer votre milieu de travail dans la « Semaine de la bonté » – ou même plus tard – nous avons préparé cet ensemble d'idées et d'outils que vous pourrez utiliser.

PRENEZ CONNAISSANCE DE CE QUE FONT D'AUTRES ORGANISATIONS !

Vous trouverez dans ce guide toutes sortes d'idées et de projets que d'autres organisations ont réalisés avec succès. N'hésitez pas à adapter ceux qui vous intéressent à votre propre milieu de travail.

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE

Prenez des photos et mettez de côté des échantillons de vos activités. Faites-les parvenir à info@bonteottawa.ca et nous afficherons votre expérience.

Au bureau

- Prenez le temps d'écrire une note d'appréciation à l'intention de votre patron ou de quelqu'un qui vous a récemment donné un coup de main.
- Rendez-vous au bureau un peu plus tôt, un matin, et déposez sur le pupitre de vos collègues un bonbon ou une fleur – ainsi qu'une carte de bonté.
- Laissez dans la cuisine des produits de boulangerie frais, ainsi qu'une carte de bonté.
- Apportez au travail des fleurs fraîches et distribuez-les à vos collègues.
- Laissez de la monnaie près du distributeur automatique à l'intention du prochain utilisateur.
- Placez un récit, un poème ou une citation de nature inspirante sur votre tableau d'affichage de travail.

- Offrez un café de spécialité à un ou une collègue qui connaît une journée difficile.
- Invitez à luncher un nouveau collègue afin de mieux le connaître et de lui faire sentir qu'il est le bienvenu.
- Après la tombée du jour, accompagnez à sa voiture ou à l'arrêt d'autobus un compagnon ou une compagne de travail pour assurer sa sécurité.
- Offrez d'aider un collègue à accomplir certaines de ses tâches les moins agréables.
- Permettez à l'enfant d'un ou d'une collègue de vous suivre pendant une journée de travail, afin de se familiariser avec ce que vous faites.

Organisations professionnelles

- Affichez à l'entrée de votre entreprise une plaque ou un certificat indiquant que votre bureau est un endroit bienveillant.
- Commanditez la création d'un jardin de la bienveillance. Avec l'aide d'un groupe de jeunes de la région ou d'une association de quartier, plantez des fleurs dans un endroit public comme un parc ou un sentier de promenade.
- Soyez l'hôte d'une séance de narration d'histoires de bonté dans un établissement de soins de santé.
- Organisez une collecte de sang au nom de la bonté.
- Livrez des paniers de bonté à des personnes retenues à la maison.
- Mettez sur pied un programme de mentorat dans un centre communautaire ou récréatif.

Nous aimerions beaucoup entendre parler de ce que vous faites dans votre milieu de travail. Veuillez nous faire parvenir par courriel vos idées, le nom de votre entreprise ou organisation et des photos à info@bonteottawa.ca et nous les ajouterons à ce document en évolution.

Activités en milieu de travail

Les idées suivantes sont destinées à vous aider à faire démarrer votre campagne de bonté en milieu de travail. N'hésitez pas à nous faire part de vos propres initiatives et nous les ajouterons à ce document en évolution.

- Bibliothèque de partage : Dans la salle commune de votre milieu de travail, mettez sur pied une bibliothèque d'échange de livres. Placez simplement quelques livres dans une boîte de carton, et demandez à vos collègues d'y ajouter leurs livres préférés. À mesure que la collection de livre prendra de l'ampleur, vous verrez vos compagnons et compagnes de travail découvrir et partager de nouveaux bouquins.
- Bocal de sucreries bienveillantes : Attachez des suggestions de gestes gentils à des bonbons et placez-les dans un bocal situé dans votre salle commune. Chaque fois qu'ils prendront un bonbon, les employés devront réaliser la gentillesse suggérée.
- Soyez bon pour votre corps : Offrez des incitatifs aux employés qui souhaitent participer à des programmes de mise en forme. Une classe de yoga, à l'heure du midi, est une excellente façon de réduire le stress et de développer l'esprit d'équipe. Embauchez un spécialiste qui se rendra chaque semaine dans votre milieu de travail pour tenir des ateliers de yoga dans une grande salle de réunion.
- Journée de bonté bénévole : Offrez aux employés la possibilité de prendre une journée de congé payé pour faire du bénévolat auprès d'un organisme de bienfaisance de leur choix. Aidez-les à choisir cet organisme, et tenez avec eux un brasse-méninge pour trouver des tâches qu'ils pourraient réaliser.
- Babillard « bonnes nouvelles » : Affichez sur un babillard des nouvelles positives au sujet de la vie personnelle des employés – par exemple des photos de nouveau-nés ou de réalisations spéciales.

choisissez
la bonté