

Plan d'action suggéré – la résilience

Mois	Ressources	Commentaires	Buts
1-2	Activité A-1 <i>Réflexion sur les atouts de la résilience</i>	Faire l'activité A-1 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Présenter le concept de la résilience.
1-2	Module <i>Principes de la résilience</i> (vidéo + livre électronique)	Visionner la vidéo en équipe. Encourager le personnel à visionner le livre électronique après la vidéo (suivi).	Présenter les atouts de la résilience.
2-3	Activité A-2 <i>L'identification des atouts de la résilience</i>	Faire l'activité A-2 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Identifier les pratiques associées aux atouts de la résilience.
2-3	Activité A-3 <i>Évaluer les pratiques des atouts de la résilience</i>	Faire l'activité A-3 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Examiner les forces et les pratiques à développer liées aux atouts de la résilience.

Mois	Ressources	Commentaires	Buts
2-3	Module <i>Défis, succès, se réaliser</i> (vidéo + livre électronique)	Inviter le personnel ou les membres de votre équipe à sélectionner les modules de la résilience qui les intéressent le plus. Créer un horaire de présentation des modules.	Prendre connaissance des vidéos et des livres électroniques disponibles pour bâtir la résilience.
	Module <i>Gérer le changement et la transition</i> (vidéo + livre électronique)		
	Module <i>Comprendre et appuyer les personnes avec des défis de santé mentale</i> (vidéo + livre électronique)		
	Module <i>Équilibre travail – vie personnelle</i> (vidéo + livre électronique)		
	Module <i>S’orienter positivement pour aborder un changement personnel</i> (vidéo + livre électronique)		

Mois	Ressources	Commentaires	Buts
4-6	<i>Modules de la résilience</i>	Encourager les personnes à visionner les modules individuellement ou en équipe. Après avoir visionné les modules, encourager les personnes à discuter au sujet des activités d'application présentées à la fin des livres électroniques.	Encourager l'utilisation des pratiques de la résilience.
4-6	Activité A-4 <i>Les émotions positives</i> Activités A-5 <i>Recevoir et exprimer la reconnaissance</i>	Mettre en œuvre les actions identifiées dans les activités A-4 et A-5 avec le personnel.	Promouvoir les pratiques de la résilience qui contribuent à la santé mentale positive du personnel.

Mois	Ressources	Commentaires	Buts
7-8	Activité B-1 <i>Les équipes résilientes</i>	Faire l'activité B-1 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Présenter les six caractéristiques des équipes résilientes
7-8	Modules <i>Les équipes de travail résilientes</i> (vidéo + livre électronique)	Visionner la vidéo en équipe. Encourager le personnel à consulter le livre électronique après avoir observé la vidéo.	Présenter les six caractéristiques des équipes résilientes
7-8	Activité B-2 <i>Explorer les caractéristiques des équipes résilientes</i> Inventaire de la résilience d'équipe (IRE)	Faire l'activité B-2 en équipe et compléter l'IRE (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Évaluer les caractéristiques des équipes résilientes
7-8	Activité B-3 <i>Stratégies pour des équipes résilientes</i>	Faire l'activité B-3 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Identifier des stratégies ciblées pour des équipes résilientes

Mois	Ressources	Commentaires	Buts
9-10	Activité B-4 <i>Les différences individuelles</i>	Faire l'activité B-4 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Explorer des différences liées à l'extraversion et l'introversion
9-10	Modules <i>Les différences individuelles et / ou Comprendre et appuyer la diversité et l'inclusion (Vidéos + livre électronique)</i>	Visionner la vidéo en équipe. Encourager le personnel à consulter le livre électronique après avoir visionné la/les vidéo(s).	Promouvoir les pratiques qui comprennent et affirment les forces uniques (des différences individuelles) et des contextes (la diversité) des gens
9-10	Activité B-5 <i>Les pratiques d'équipes respectueuses</i>	Faire l'activité B-5 en équipe (peut être ajouté dans le cadre d'une réunion).	Identifier des exemples de pratiques d'équipes respectueuses
9-10	Module <i>Favoriser un milieu de travail respectueux (Vidéo + livre électronique)</i>	Visionner la vidéo en équipe. Encourager le personnel à consulter le livre électronique après avoir visionné la vidéo.	Promouvoir des perspectives et des pratiques d'équipes respectueuses