



Le Mois Santé Au Travail Au Canada

Calendrier pour le Mois santé au travail au Canada

Libérer votre potentiel : Développer vos forces pour surmonter les défis

<https://excellence.ca/chwm-2025/>

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1 Communiqué de presse pour le lancement du programme	2 Lancement du cours Workright Civilité	3 Lancement des Prix des meilleurs employeurs	4
5 Thème de la semaine : Un état d'esprit de croissance	6 L'état d'esprit de croissance	7 L'agilité	8 L'adaptabilité	9 La curiosité	10 La résilience émotionnelle Journée mondiale de la santé mentale	11
12 Thème de la semaine : Le pouvoir de l'appartenance	13 La gratitude Action de grâce	14 La résolution des conflits	15 La civilité & le respect	16 Diriger avec empathie	17 Communication pour la collaboration	18
19 Thème de la semaine : La synergie physique et mentale	20 Repos et récupération	21 L'autocompassion	22 La sécurité psychologique	23 Respirer/la pleine conscience	24 L'épuisement professionnel	25
26 Thème de la semaine : L'équilibre durable	27 Atteindre et maintenir l'équilibre	28 Les habitudes saines	29 Le bien-être numérique	30 La concentration	31 La gestion du temps L'Halloween	

Remerciements à nos sponsors

GoodLife
FITNESS

AIR CANADA

Manulife

KI Health
Santé

WORKRIGHT

WAJAX

CENTENNIAL
COLLEGE

HUMBER
POLYTECHNIC