




## FICHE - DÉFI DES 4 SEMAINES !

	Accordons de l'importance aux personnes	Soulignons nos contributions	Participons à notre bien-être	Apprenons à mieux nous connaître	Favorisons notre épanouissement
Semaine 1	<p><b>DÉFI 1</b> Souhaitez une belle journée à vos collègues. *</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 2</b> Remerciez un collègue pour son soutien en lui écrivant un petit mot sur un « post-it » ou sur une des cartes de reconnaissance : « Merci, Tu fais la différence, Grâce à toi, Y'en a pas deux comme toi ».</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 3</b> Offrez votre aide à un collègue.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 4</b> Prenez le temps de questionner un collègue sur une de ses passions.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 5</b> À la fin de la journée, identifiez 3 bons coups que vous avez réalisés au cours de la semaine. Soyez fiers de VOUS ! Vous pouvez même partager vos fiertés, vos réalisations et vos idées avec votre équipe.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>
Semaine 2	<p><b>DÉFI 6</b> Dites à un collègue ce que vous appréciez chez lui !</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 7</b> Soulignez les efforts et les apprentissages d'un nouveau collègue.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 8</b> Profitez de votre temps de pause ou de repas pour faire une activité qui vous fait du bien (prendre une marche, faire de la lecture, etc.).</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 9</b> Discutez avec un collègue que vous connaissez un peu moins.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 10</b> Dites à un collègue quels sont ses forces et ses talents.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>
Semaine 3	<p><b>DÉFI 11</b> Offrez une petite attention à un collègue : un café, une petite gâterie (muffin, chocolat, etc.).</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 12</b> Informez votre gestionnaire ou votre équipe d'un bon coup réalisé par un collègue.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 13</b> Planifiez une sortie avec votre famille, vos amis, vos collègues ou tout simplement pour VOUS. Pour cela, profitez des prix avantageux en utilisant des rabais corporatifs du CISSSOFIL.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 14</b> Organisez un repas entre collègues.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 15</b> Faites appel à l'expertise d'un collègue afin d'approfondir vos connaissances / Partager vos connaissances auprès de vos collègues.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>
Semaine 4	<p><b>DÉFI 16</b> Offrez une écoute attentive à un collègue qui semble en avoir besoin. Intéressez-vous à sa personne.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 17</b> Soulignez un collègue ou une équipe en complétant le formulaire de reconnaissance situé dans le CISSSOFIL : <a href="#">Reconnaissance - CISSSOFIL</a></p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 18</b> Profitez de votre temps de pause ou de repas pour discuter avec vos collègues sur d'autres sujets que le travail (rire avec vos collègues, apprendre à mieux vous connaître, etc.).</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 19</b> Trouvez des idées pour planifier une activité d'équipe à réaliser dans les prochains mois. Inspirez-vous des activités de « team building » présentées dans le Programme de reconnaissance.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DÉFI 20</b> Échangez avec votre gestionnaire sur ce qui vous motive au travail.</p> <p style="text-align: right;">Action réalisée <input type="checkbox"/></p>

\*Collègue : Toute personne œuvrant au CISSS de l'Outaouais


### Questionnaire de participation

Nom :	# d'employé :	Titre d'emploi :
Courriel :	# téléphone :	Direction :
En soumettant votre fiche du « Défi des 4 semaines ! », vous acceptez la diffusion de votre nom sur les plateformes du CISSS de l'Outaouais.		



## Activité du mois de la reconnaissance en équipe

### DÉFI DES 4 SEMAINES !

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	
<b>BUT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Relevez le défi du mois de la reconnaissance et courez la chance de gagner de magnifiques prix. <b>WOW !</b> Plus de <b>80</b> prix à gagner. Voici quelques exemples :<ul style="list-style-type: none"><li>* 1 forfait-cadeau d'une valeur de 420\$ pour une nuitée « expérience Coureur des Bois » – Pub Chelsea</li><li>* 1 carte-cadeau VISA d'une valeur de 250\$ - Co-operators Assurance groupe automobile et habitation</li><li>* 50 cartes-cadeaux d'une valeur de 50\$ chacune – Promenades Gatineau</li><li>* 2 laissez-passer doubles pour l'accès à l'expérience thermale – Huma Spa (Aylmer)</li><li>* 2 cartes-cadeaux d'une valeur de 50\$ chacune – Pitou, Minou &amp; Compagnons de l'Outaouais</li></ul></li><li>* Sensibilisez à l'importance de faire de la reconnaissance au quotidien.</li><li>* Démontrez que faire de la reconnaissance, c'est simple !</li></ul>
<b>PARTICIPANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Toute personne œuvrant au CISSS de l'Outaouais, notamment, les gestionnaires, les employés, les médecins, les étudiants, les bénévoles, etc.</li></ul>
<b>DURÉE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Du 1<sup>er</sup> au 31 mai 2022</li></ul> 
<b>MATÉRIEL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Fiche du « Défi des 4 semaines ! »</li></ul>
<b>ÉTAPES À SUIVRE POUR RELEVER LE DÉFI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* À chaque semaine, vous devez réaliser un minimum de <b>3 défis sur 5</b> proposés sur la fiche « Défi des 4 semaines ! »</li><li>* Pour courir la chance de gagner de magnifiques prix, <b>2 options</b> s'offrent à vous :<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Option 1</b> : Version électronique<ul style="list-style-type: none"><li>* À la fin du mois, complétez le questionnaire en ligne en cliquant sur le lien suivant : <a href="https://forms.office.com/r/W1WSWDVhz1">https://forms.office.com/r/W1WSWDVhz1</a></li></ul></li><li>* <b>Option 2</b> : Version papier<ul style="list-style-type: none"><li>* Après chaque défi relevé, vous devez cocher la case « Action réalisée <input type="checkbox"/> »</li><li>* Compléter la section <i>Questionnaire de participation</i> située au bas de la fiche</li><li>* À la fin du mois, envoyer votre fiche du « Défi des 4 semaines ! » par courrier interne au nom de Sonia Brazeau, 85 rue Bellehumeur, suite 150</li></ul></li></ul></li><li>* Les questionnaires devront être soumis au plus tard le <b>6 juin 2022</b>.</li><li>* Les gagnants seront déterminés par un tirage au sort parmi tous les participants et seront dévoilés dans le CISSSOFIL du 23 juin 2022.</li></ul> <p>Découvrez le programme de reconnaissance qui a été créé pour vous ! Il pourra vous inspirer à poser des gestes et à réaliser des activités de reconnaissance. Consultez-le au <a href="https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/intranet/reconnaissance-employees/">https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/intranet/reconnaissance-employees/</a></p>

### UN PETIT GESTE DE RECONNAISSANCE À GRAND EFFET !

Pour toutes questions en lien avec la reconnaissance, vous pouvez communiquer avec Sonia Brazeau à l'adresse suivante : [07.reconnaissance@ssss.gouv.qc.ca](mailto:07.reconnaissance@ssss.gouv.qc.ca)