



MISE AU VERT

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- Le bien-être au travail
 - Le cadre de travail
 - La santé au travail : le stress, la pression, la productivité, les horaires
- Les liens sociaux au travail
 - Les rapports avec les collègues
 - Les rapports avec la hiérarchie
- Les bienfaits des activités manuelles et liées à la nature pour l'humain
 - Le changement de rythme
 - Le silence
 - La satisfaction
 - Le recentrage
- L'entreprise et son impact écologique
 - La sensibilisation au sein de l'entreprise
 - L'engagement sociétal et responsable de l'entreprise
 - La cohérence des pratiques
- Les acteurs d'entrepreneuriat social, acteurs de la transition écologique
 - Des ateliers concrets pour sensibiliser
 - Des publics de personnes "non convaincues"

Objectifs de la vidéo

- Faire réfléchir sur le bien-être au travail
- Montrer des initiatives de bien-être au travail innovantes et ressourçantes
- Via des exemples concrets, relier bien-être au travail et transition écologique
- Donner envie de faire des activités manuelles à l'extérieur ou profiter d'une simple balade en forêt
- Montrer les bénéfiques win-win de ces activités au travail : une pause ressourçante pour une après-midi plus productive
- Inspirer des entreprises à réfléchir et mettre en place des activités vertes pour leurs employés

Présentation des différents acteurs présents dans la vidéo

- **SKYFARMS** (entreprise d'entrepreneuriat social) apporte au bureau le plaisir de se reconnecter à la nature, de développer de nouveaux talents et de prendre soin de soi et de son environnement. La pause bien-être au potager c'est la base d'une relation de travail apaisée.
- **Incredible Oasis** est un lieu convivial et inspirant dédié aux employé·e·s du quartier, à l'intersection de l'Axis Parc et du Louvain-la-Neuve Science Park, pour favoriser les rencontres, la reconnexion à soi, aux autres, à la nature et à ses collègues.
- **Soelou** est le projet de Sophie où elle nous invite à nous ressourcer, ralentir le pas, nous reconnecter à nous-même et à notre imaginaire, en nous plongeant dans la nature et ses nombreux bienfaits



BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Avez-vous déjà fait des activités qui n'ont rien à voir avec le boulot, au boulot ?
 - Que vous-ont-elles apporté ?
 - Qu'est-ce qui était positif ?
 - Était-ce à l'initiative de votre employeur ?
- Le bonheur au travail est-il possible ?
 - Quels en sont les critères fondamentaux pour vous ?
 - Environnement
 - Santé
 - Salaire
 - Management
 - Collègues
 - ...
 - Des activités telles que celles du reportage pourraient-elles contribuer ?
- Quel impact à la nature sur nous ?
 - Sur notre détente ?
 - Sur notre confiance en nous ?
 - Sur notre concentration ?
 - Sur notre bonheur ?
- Les entreprises ont-elles un rôle à jouer dans la sensibilisation à la transition écologique ?
 - Par la révision de leurs propres pratiques ?
 - Par la révision de leur organisation ?
 - Par des activités de sensibilisation auprès de leurs employés ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Incredible Oasis <https://www.incredibleoasis.bio>
- Skyfarms <https://www.skyfarms.be/>
- Soélou <https://soelou.be/>
- Natagora - Activités d'entreprises <https://www.natagora.be/activites-dentreprise>
- TeambuildingGuide.be <https://www.teambuildingguide.be>
- Article "Pourquoi la nature nous fait du bien ?" <https://www.nouvelobs.com/planete/20180507.OBS6293/pourquoi-la-nature-nous-fait-du-bien.html>
- Dossier "Les bienfaits de la nature sur notre santé" <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-dossier-bienfaits-nature-notre-sante-39361/>
- Article et liens concrets "Les bains de forêt pour améliorer son bien-être et se rapprocher de la nature" <http://www.vivre-ici.be/article/detail-les-bains-de-fore>
- Article "Productivité et bien-être au travail grâce aux plantes" <https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-bien-etre-sante-nature-1491/page/5/>
- Article "Bien-être, productivité et créativité au travail : laisser faire la nature !" <https://www.construction21.org/france/articles/fr/bien-etre-productivite-et-creativite-au-travail--laisser-faire-la-nature.html>



Pistes d'actions et de mobilisations concrètes :

- Installez des plantes dans votre bureau.
- Instaurez des initiatives telles que celles du reportage dans votre entreprise, organisation.
 - Essayer d'aménager un espace extérieur, si possible avec des bacs potagers.
 - Organisez des activités team building dans la nature.
- Échangez avec vos collègues, prenez soin d'eux.
- Aller vous promener en forêt, prenez le temps, respirez profondément, toucher des arbres...
- Jardinez, que ce soit via un potager ou des fleurs, prendre soin de la nature autour de soi, la regarder réagir, évoluer.
- Essayez de regarder le monde avec des yeux d'enfants : émerveillez-vous !

