



# Se connecter

## DÉFI SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL EN ÉQUIPE

Prêt à recharger votre cerveau avec des défis sociaux amusants et réalisables ? Ce défi d'équipe est conçu pour vous donner l'occasion de trouver de nouvelles façons de recharger votre cerveau, de vous connecter en personne et de redonner à votre communauté.

Ensemble, vous vous attaquerez à des activités qui font une différence pour ceux qui vous entourent, tout en travaillant vers des objectifs communs en équipe !

## Pourquoi « Se connecter » ?

La technologie a rendu plus facile que jamais la communication avec les gens du monde entier. Mais toutes ces connexions numériques se font souvent au détriment des interactions dans le monde réel. Alors que les Canadiens passent plus de temps en ligne, nombreux sont ceux qui se sentent déconnectés des gens et des lieux qui les entourent.

C'est là qu'intervient le défi social et environnemental en équipe « Se connecter » ! Ce défi passionnant de 5 semaines est conçu pour encourager les connexions hors ligne avec les gens, les communautés et l'environnement. Avec des tâches allant du temps passé à l'extérieur au bénévolat, « Se connecter » offre l'occasion idéale de nouer des relations significatives tout en travaillant en équipe.

## Rejoignez le défi !



Concentrez-vous sur le bien-être et responsabilisez votre équipe



Adoptez de nouvelles habitudes saines et essayez quelque chose de nouveau



Connectez-vous avec vos coéquipiers de manière amusante

# Rejoignez le plaisir !

## DÉCOUVREZ DES MOYENS SIMPLES POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN ÉQUIPE

Chaque semaine, vous vous concentrerez sur un objectif simple et passionnant visant à renouer avec le monde qui vous entoure. Ces défis sont conçus pour améliorer votre bien-être et susciter la joie en encourageant les connexions hors ligne avec les gens, les communautés et l'environnement.

Allons « Se connecter » ensemble !

En équipe, vous suivrez votre progression par rapport à des objectifs hebdomadaires qui suivent ces cinq thèmes différents :

### Semaine 1 : Passez du temps à l'extérieur

Passez le plus de temps possible à l'extérieur.

### Semaine 2 : Embellissez l'environnement

En équipe, adoptez un espace extérieur à embellir.

### Semaine 3 : Socialisez avec des collègues

Choisissez un jour pour passer votre heure de dîner ou une autre pause désignée à socialiser avec au moins un membre de l'équipe.

### Semaine 4 : Participez à un événement communautaire

Participez à un événement local visant à favoriser un sentiment de communauté.

### Semaine 5 : Devenez bénévole dans la communauté

Participez à une activité de bénévolat pendant au moins une heure..



## Êtes-vous prêt à « Se connecter » ?

Vous pouvez participer au défi de deux manières :

- Montrez la voie!** Devenez un responsable de défi et accédez aux instructions étape par étape dans la bibliothèque du Centre de santé et de bien-être.
- Rejoignez le plaisir !** Recevez un courriel avec tous les détails de la part d'un responsable de défi.

Quelle que soit la manière dont vous choisissez de participer, c'est votre chance de susciter un changement positif et de profiter de l'aventure avec votre équipe !

**En savoir plus sur [TeladocHealth.ca/fr](https://www.teladochealth.ca/fr)**

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne entière, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitable pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.