

# DÉFI 1-22 JUIN YMCA

MAR

1 

Faites rayonner votre défi sur vos réseaux sociaux

MER

2 

Travaillez debout pendant 1 heure

JEU

3 

N'imprimez que l'essentiel

VEN

4 

Organisez un lunch d'équipe virtuel

SAM

5 

Encouragez les commerces locaux

DIM

6 

Commencez la journée en dansant sur une chanson motivante

LUN

7 

Commencez une réunion par une pause méditation  
[facebook.com/groups/defiyymca2021](https://facebook.com/groups/defiyymca2021)

8 

Offrez à vos employés des collations santé (emballées individuellement)

9 

Créez une politique pour encourager le bénévolat chez le personnel

10 

Faites une pause yoga  
[facebook.com/groups/defiyymca2021](https://facebook.com/groups/defiyymca2021)

11 

Partagez avec votre équipe des ressources sur la gestion de l'anxiété  
[ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/institut-universitaire-sur-les-dependances/covid-19/ressources-pour-les-usagers/gestion-de-lanxiete](https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/institut-universitaire-sur-les-dependances/covid-19/ressources-pour-les-usagers/gestion-de-lanxiete)

12 

Apprenez à vous connaître avec le test Meyers-Briggs  
[www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite](https://www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite)

13 

Faites une activité de renforcement d'équipe bénévole

14 

Envoyez des messages d'encouragements aux finissants d'une école de votre secteur

15 

Adoptez le compostage au travail

16 

Webinaire gratuit: boost vitaminé pour une journée active  
[www.inf-ra.org/formations-programme-pacte](https://www.inf-ra.org/formations-programme-pacte)

17 

Faites une réunion active

18 

Faites une collecte de denrées pour soutenir une banque alimentaire locale

19 

Adoptez une politique de droit à la déconnexion

20 

Faites le « Test qui fait du bien » pour prendre conscience de votre moral et de votre énergie  
[testquifaitdubien-stm.illuxi.com/](https://testquifaitdubien-stm.illuxi.com/)

21 

Faites une pause active

22 

Décrétez un moment sans réunion

23

Bravo!

1-22 JUIN  
[defiyymca.org](https://defiyymca.org)

