

DUNK & ASSOCIÉS/SYSTÈMES24-7 NOUVELLES 24-7

BONJOUR *l'été*

Article vedette: Gestion des réclamations difficiles

Dates importantes: Journée Nationale de la Prévention des Blessures, Journée internationale des soins personnels

Cliquez sur les icônes pour passer directement à la section



MISES À JOUR TECHNOLOGIQUES



MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ



MISES À JOUR DU PROGRAMME DE RH



RÉCENTES MISES À JOUR LÉGISLATIVES



MISES À JOUR DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

DATES IMPORTANTES

Journée Nationale de la Prévention des Blessures 5 juillet 2023

La Journée Nationale de la Prévention des Blessures est une journée de sensibilisation à l'importance de la prévention des blessures. Chez Dunk & Associates, nous pratiquons la prévention des blessures au quotidien, au travail comme à la maison, et nous nous efforçons de promouvoir des lieux de travail sains et sécuritaires.



Journée internationale des soins personnels 24 juillet 2023

La Journée internationale des soins personnels, c'est l'occasion de vous concentrer sur les choses qui favorisent une bonne santé mentale, physique et spirituelle. Lorsque vous prenez soin de vous, vous êtes mieux placé pour prendre soin des autres. Vous trouverez dans la trousse des ressources pour prendre soin de votre mieux-être.

10 FAÇON DE *Relaxer* ET DE RÉDUIRE LE STRES

OPTIMISE PAR SYSTÈME 24-7

- 1. Relâchez -** Assurez-vous d'être prêt, les deux pieds sur le sol. Fermez les yeux. Concentrez-vous et essayez de vous faire le plus consciemment un mental positif comme si tout était en ordre et que tout allait bien. Laissez les pensées dérangeantes flotter comme des nuages.
- 2. Respirez profondément -** Faites une pause de 15 secondes et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez-vous deux fois, les yeux fermés. Une fois sur les deux, inspirez profondément par le nez, maintenez l'air pendant votre expiration et expirez par votre bouche. Répétez le processus et inspirez par la bouche.
- 3. Soyez présent(e) -** Lorsque vous pensez de quelque chose au moment présent et que vous vous concentrez sur un autre, vous êtes dans un état de stress.
- 4. Tendez le matin -** Allez réveiller votre lit avec vos mains et votre esprit pour planifier le stress. Répétez à l'heure du déjeuner, à la fin de la journée, ou au moins par téléphone. Répétez ce que vous faites. Vous pouvez voir les choses différemment tout en faisant des liens.
- 5. Écoutez votre corps -** Écoutez votre corps pour avoir une idée de la façon dont le stress affecte votre corps. Changez-vous sur le dos ou sur le ventre, les pieds sur le sol. Commencez par vos pieds et remonte jusqu'à votre tête. Observez, en portant attention à comment vous vous sentez.
- 6. Reconnaissances -** Prenez une seconde chaque fois que vous êtes en train de penser pendant 10 minutes. Fermez les yeux et réfléchissez aux moments de stress, de joie, de la présence de Dieu.
- 7. Riez à voix haute -** Si bon jour que ça ne fait pas seulement votre esprit, il fait aussi le mieux de votre corps. L'homme de rire est un homme de rire. Le rire augmente le niveau des endorphines, hormones qui améliorent la santé et l'humeur.
- 8. Écoutez de la musique -** Les recherches démontrent que l'écoute de la musique instrumentale peut réduire les niveaux de cortisol, réduire la tension artérielle, et améliorer le état de santé. Il est aussi possible de se relaxer en écoutant de la musique plus entraînante.
- 9. Respirez -** Il n'est pas nécessaire de courir pour ressentir les bienfaits de l'exercice. Faites les formes d'exercice, y compris le yoga et le Tai Chi, sont bénéfiques pour le corps et peuvent améliorer la circulation et l'énergie.
- 10. Soyez reconnaissant -** Prenez note des choses dont vous êtes reconnaissant dans votre vie.

Source: <http://www.worship.com/biblestudy/10-ways-to-relax-when-you-are-stressed>

L'IMPORTANCE DE Prendre des Pauses

Optimisé par Système 24-7

Neus sommes tous occupés, mais il est important de prendre des pauses tout au long de la journée. Les pauses ont de nombreux avantages :

- Elles permettent à vos muscles de se détendre et réduisent ainsi les risques de blessures dues aux tâches répétitives de vos journées professionnelles.
- Elles vous aident à vous concentrer et à prendre du recul par rapport à vos tâches professionnelles et à votre vie personnelle.
- Elles réduisent les distractions au travail, puisque vous avez du temps pour vous occuper de vos obligations personnelles, par exemple, parler avec votre partenaire, votre famille ou prendre une collation.
- Elles vous aident à rester concentré et à éviter l'épuisement.
- Une pause de 10 minutes au milieu de la journée vous permet de réduire le stress et d'économiser de l'énergie pendant les heures de travail.

Faites une pause, réfléchissez, mangez, laissez-vous aller, faites de l'exercice ou détendez-vous et ne laissez rien d'autre que vous inquiéter. Assurez-vous de prendre des pauses prévues à votre horaire pour vous aider à décompresser pendant la journée.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

OPTIMISE PAR SYSTÈME 24-7

Permettez-vous de ressentir les émotions. N'essayez pas de les chasser ou de les contrôler.

Acceptez ce que vous ressentez sans porter de jugement.

Soyez ouvert à ce que votre corps dit. Il vous parle toujours, écoutez.

Faites confiance à votre corps. Vous vous connaissez mieux que quiconque.

Laissez votre corps profiter de la vie. Si votre corps vous dit qu'il a besoin de quelque chose, essayez de céder de temps en temps. Dormez quand vous êtes fatigué, mangez une petite gâterie lorsque vous le voulez et faites de l'exercice lorsque vous vous sentez agité.

-Si vous écoutez votre corps lorsqu'il chuchote, vous n'aurez plus à l'entendre crier -

MISES À JOUR TECHNOLOGIQUES

PLEINS FEUX SUR LES FONCTIONNALITÉS

Signalez-le

Signalez-le révolutionne la façon dont vous créez des formulaires en ligne, offrant une flexibilité et une commodité inégalées. Parfaitement intégré à votre plateforme Systèmes 24-7, cet outil convivial vous permet de créer, de remplir et de faire le suivi des formulaires sans effort. Vous ne serez plus accablé par la tâche fastidieuse de la collecte de documents.

Avec Signalez-le, votre entreprise bénéficie d'une solution efficace pour faire le suivi des documents importants : inspections du lieu de travail, rapports d'accident/d'incident, refus de travail, demandes d'accommodement, demandes de vacances, rapports de danger, mesures disciplinaires, etc., les possibilités sont illimitées. Vous pouvez même personnaliser les processus, en attribuant des questions ou des pages spécifiques à différents membres de votre organisation.

Soyez assuré que les formulaires ne sont accessibles qu'aux employés autorisés, en fonction de leurs niveaux d'accès et d'autorisation. Les formulaires soumis sont enregistrés sur Systèmes 24-7, ce qui permet aux gestionnaires, superviseurs et administrateurs de générer des rapports pertinents et de conserver la documentation.

Admin > Signalez-le

Signalez-le

Options générales

Soumettre le rapport	Continuer à remplir un rapport enregistré	Compléter les items en suspens	Afficher la progression du rapport
			
Créer et soumettre un nouveau rapport.	Vous n'avez pas terminé un rapport? Continuez à remplir un rapport enregistré.	Consulter la liste des rapports en suspens et des tâches à accomplir	Afficher le progrès d'un rapport qui a été soumis

Options d'administration

Créer un nouveau rapport	Administrer les rapports	Configurer des rapports équivalents	Administrer les rapports équivalents
			
Créer un nouveau rapport que les utilisateurs pourront ensuite remplir.	Administrer les rapports, y compris modifier, publier et désactiver un rapport, etc.	Ajouter des équivalences pour les rapports similaires, qui peuvent présenter des différences mineures ; par exemple, les termes utilisés dans une autre province.	Administrer les rapports équivalents.

Pour les tarifs ou pour plus d'informations, écrivez-nous à support@systems24-7.com.

Trousses de conformité maintenant disponibles

Les trousse de conformité pour les clients des services de Sécurité et de RH sont maintenant disponibles. Connectez-vous à [Systèmes 24-7](#) et cliquez sur Trousses de conformité pour lire les instructions.

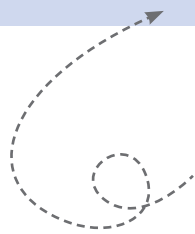
Pour le programme de santé et sécurité, vous devez compléter toutes les missions pour maintenir votre lieu de travail conforme aux exigences.

MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ/RH

Récentes mises à jour législatives

Les modifications législatives font rarement la une des journaux. Pas de soucis, Dunk & Associés fait le travail pour vous! Chaque mois, nous vous communiquons les modifications législatives en vigueur! En cas de modification législative, Dunk & Associés apporte aussi les modifications nécessaires à la formation, aux politiques et formulaires des clients des services de santé & sécurité et RH, le cas échéant.

Pour voir la liste des modifications récentes, [cliquez ici](#).



Cliquez ici pour la liste des modifications.

MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ/RH

ARTICLE VEDETTE:

Quel est le lien entre la sécurité à la maison et la sécurité au travail?



Même après une journée de travail, lorsque vous êtes enfin à la maison, la sécurité doit rester au cœur de vos priorités. En prêtant attention à la sécurité, même en dehors du travail, vous développez des habitudes qui vous permettent de prévenir les blessures. Après tout, vous ne voudriez pas subir une blessure qui pourrait vous empêcher de travailler ou de faire les activités que vous aimez!

Peu importe où travaillent vos employés, sur un chantier, en télétravail ou une combinaison des deux, vous devez, en tant qu'employeur, tenir compte de votre sécurité et souligner l'importance de la sécurité à la maison. Les blessures/incidents entraînent non seulement des absences du travail, mais elles peuvent également avoir un impact sur les autres employés.

Les risques qui existent en milieu de travail sont très semblables aux risques qui existent à la maison. Par conséquent, que ce soit au travail ou à la maison, lorsque la sécurité est au cœur de vos priorités, vous pouvez plus facilement intégrer des habitudes sécuritaires à votre mode de vie.

À la maison, gardez en tête les pratiques de sécurité suivantes:

- Rédigez un plan d'évacuation en cas d'urgence (par exemple, tornade, incendie, fuite de gaz, etc.), incluant la procédure à suivre, le lieu de rassemblement et les coordonnées d'urgence. Gardez à l'esprit tous les éléments nécessaires requis pour chaque situation.
- Portez un équipement de protection individuelle et des vêtements appropriés. Pensez-y lorsque vous cuisinez, tondez le gazon ou même nettoyez la salle de bain. Utilisez-vous le même type d'équipement de protection à la maison que vous utiliseriez au travail pour accomplir cette tâche?
- Effectuez des inspections mensuelles afin d'identifier les risques potentiels. Lors de votre inspection, vérifiez les détecteurs de fumée, la trousse de premiers soins, les extincteurs, l'état des outils, des câbles et des fils, etc.

La sécurité se pratique au quotidien! Par conséquent, elle doit être au cœur de toutes vos activités, que vous soyez au travail ou à la maison.



WEBINAIRES DU MOIS DE JUILLET

Nous souhaitons que tout le monde profite des mois d'été, il n'y a donc pas de webinaires prévus en juillet ou en août.

ENREGISTREMENT DU WEBINAIRE

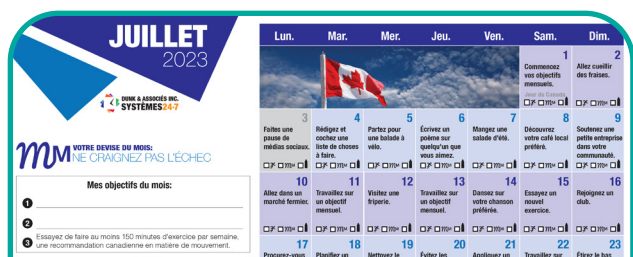
[Gestion des réclamations difficiles](#) (En anglais seulement) | Enregistré le 21 juin 2023

MISES À JOUR DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

CALENDRIERS MIEUX-ÊTRE 2023

Intégrer le mieux-être au quotidien peut prendre un certain temps. Apprendre de nouvelles habitudes demande du travail! Chaque année, Dunk & Associés publie un calendrier mieux-être rempli d'activités et de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois. Chaque mois est différent et inclut des défis amusants pour vous aider à intégrer le mieux-être au travail et atteindre l'équilibre travail-vie personnelle.

[Cliquez ici](#) pour télécharger le calendrier de ce mois-ci ou cliquez ci-dessous pour télécharger tous les mois de l'année!



2023 EN COULEURS & INTERACTIF

Télécharger



2023 EN NOIR ET BLANC (À IMPRIMER)

Télécharger

VOS RESSOURCES GRATUITES DU MOIS



Cliquez sur chaque image pour l'agrandir et la télécharger



Insectes



La qualité de l'air intérieur



Préparation en cas d'urgence

Assurez-vous de mettre la sécurité au cœur de vos activités quotidiennes, même s'il s'agit simplement de mettre de la crème solaire et des flotteurs à la plage.

