

Programme de mieux-être d'AECOM Canada

Foire aux questions

Admissibilité

1. Qui est admissible?

Les employés d'AECOM au Canada qui sont inscrits au régime d'assurance collective de la Sun Life sont admissibles au programme de mieux-être d'AECOM.

2. Mon conjoint peut-il participer aux activités du programme de mieux-être d'AECOM?

Pour le moment, la version numérique du programme de mieux-être d'AECOM sur la plateforme Sprout n'est accessible qu'aux employés admissibles. Toutefois, les conjoints peuvent être invités à participer à certaines activités de mieux-être, comme des webinaires dans le cadre d'activités mondiales de mieux-être.

Participation

3. Comment puis-je participer au programme de mieux-être d'AECOM?

D'abord, inscrivez-vous sur la plateforme Sprout en ligne à partir du site Web ou à l'aide de l'application Sprout at Work. Vous trouverez les liens de l'application, d'inscription et d'ouverture de session, ainsi que des instructions, à benefitsataecom.com/well-being.

Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2020 et obtenez 1 000 points pour « inscription hâtive »!

Une fois inscrit, vous pouvez commencer à participer à des programmes et défis de mieux-être et à faire le suivi de vos activités de mieux-être, ce qui vous permettra d'accumuler des points, de déverrouiller des écussons et de gagner des cartes-cadeaux.

4. Pourquoi devrais-je participer au programme?

En participant au programme de mieux-être d'AECOM, vous avez accès à des programmes et ressources de mieux-être gratuits qui peuvent vous aider à améliorer ou à maintenir tous les aspects de votre mieux-être. De plus, vous pouvez accumuler des points et gagner des prix en faisant le suivi de vos activités de mieux-être.

5. Dois-je participer?

Non. Bien que nous espérons que tous les employés adoptent notre culture du mieux-être et soient de la fête, la participation au programme de mieux-être d'AECOM est volontaire, et personne n'est tenu d'y participer.

Récompenses de mieux-être

6. Comment puis-je obtenir des récompenses de mieux-être?

- Obtenir des récompenses est simple : il vous suffit de faire le suivi de toutes vos activités de mieux-être sur la plateforme Sprout. Connectez-vous en utilisant votre adresse électronique AECOM.
- **Faites le suivi de vos activités.** Vous pouvez accumuler des points en réalisant différentes activités de mieux-être, comme la marche, la saine alimentation, la méditation, l'établissement d'un budget, la formation sur la sécurité d'AECOM, une activité sur la responsabilité d'entreprise, et plus encore.
- **Déverrouillez des écussons.** Au fur et à mesure que vous accumulez des points, vous pouvez déverrouiller des écussons chaque trimestre :
 - **5 000** points déverrouillent l'écusson **bronze**
 - **15 000** points déverrouillent l'écusson **argent**
 - **25 000** points déverrouillent l'écusson **or**
- **Obtenez des dollars de mieux-être que vous pouvez échanger contre des cartes-cadeaux.** En déverrouillant des écussons, vous recevez des dollars de mieux-être que vous pouvez changer contre des cartes-cadeaux électroniques auprès de divers détaillants présentés dans la boutique de récompenses. Vous pouvez accumuler jusqu'à 25 dollars de mieux-être par trimestre. Les dollars de mieux-être peuvent être reportés au trimestre suivant. Vous avez jusqu'à la fin de l'exercice pour les échanger.
 - L'écusson **bronze** = 5 dollars de mieux-être = 5 \$ dans la boutique de récompenses
 - L'écusson **argent** = 10 dollars de mieux-être = 10 \$ dans la boutique de récompenses
 - L'écusson **or** = 10 dollars de mieux-être = 10 \$ dans la boutique de récompenses

7. Où peut-on utiliser les cartes-cadeaux?

Les cartes-cadeaux peuvent être utilisées directement dans la boutique de récompenses de l'application Sprout pour effectuer des achats auprès de divers détaillants : Air Canada, Amazon, American Eagle, Apple Store, Bass Pro Shop, Best Buy, Boston Pizza, Cineplex, Esso, Gap/Old Navy/Banana Republic, Groupon, Hudson's Bay, iTunes, JOEY restaurants, Le Chateau, Roots, Starbucks et Winners/Marshalls.

8. Les cartes-cadeaux sont-elles imposables?

Oui. En vertu des lois canadiennes, les cartes-cadeaux sont imposables. Sprout fournira à AECOM le montant des cartes-cadeaux que vous échangerez et ce montant sera inclus dans votre revenu imposable.

Sprout

9. Qui est notre partenaire du mieux-être?

Notre partenaire du mieux-être au Canada est Sprout, la plateforme de santé et de mieux-être de Toronto qui a pour but d'aider les gens à faire des choix positifs pour favoriser leur mieux-être. Sprout administre la plateforme numérique de mieux-être et ses défis, le suivi des activités et le programme de récompenses et offre une vaste gamme d'outils et de ressources pouvant vous aider à vous sentir bien (en français et en anglais).

10. Mon profil et mes renseignements personnels sur la plateforme Sprout sont-ils confidentiels?

Les employés d'AECOM qui participent à la plateforme Sprout pourront voir le contenu que vous choisissez de rendre public au sein de la plateforme. Les éléments suivants sont publics par défaut, mais vous pouvez toujours modifier vos paramètres de confidentialité :

- Votre nom et votre photo
- Le service où vous travaillez
- Votre lieu de travail
- Les groupes auxquels vous avez adhéré
- Vos plus récentes réalisations (écussons que vous avez déverrouillés)
- Votre place au tableau de classement et les points que vous avez accumulés
- Les activités publiques auxquelles vous êtes inscrit

Dans « Paramètres du profil », sous l'onglet « Confidentialisé », vous pouvez décocher les options pour que votre nom n'apparaisse pas dans le tableau de classement général ou tout autre défi, vous permettant ainsi de garder votre participation privée.

AECOM met tout en œuvre pour veiller au respect de votre vie privée. Tous les renseignements personnels que vous fournissez dans le cadre de votre participation au programme de mieux-être d'AECOM seront traités de façon sécuritaire et confidentielle, conformément aux lois sur la protection des renseignements personnels. À aucun moment AECOM ne recevra de renseignements personnels sur un employé en particulier, et AECOM n'est témoin d'aucun aspect de votre participation autre que le fait que vous ayez complété les éléments du programme et que vous soyez admissible ou non à des récompenses de mieux-être.


Faire le suivi des activités et obtenir des récompenses

11. Quels sont les choix d'activités de mieux-être?


Vous pouvez accumuler des points en participant à une vaste gamme d'activités et de défis dans tous les piliers du mieux-être : physique, émotionnel, financier, social et écologique. **En savoir plus.**

12. Comment puis-je faire le suivi de mes activités?

Sur le site Web Sprout :

- Sur la page d'accueil, cliquez sur **Faire le suivi des activités** sous la barre d'état ou cliquez sur  dans la barre de menus située à la droite de l'écran, à côté de votre photo.
- Sélectionnez votre activité en parcourant les catégories à l'aide de la barre de recherche ou en sélectionnant des activités auxquelles vous avez déjà participé sous **Activités suggérées**. Après avoir trouvé et cliqué sur l'activité, une fenêtre contextuelle apparaîtra :
 - Vous pouvez faire le suivi de l'activité pour les 7 derniers jours en une seule fois.
 - Sélectionnez l'unité de mesure que vous souhaitez utiliser lors de vos enregistrements (si on vous offre un choix).
 - Entrez une valeur en fonction de cette unité (p. ex., 5 km de marche).
 - Entrez les données relatives à votre activité pour la semaine, au besoin.
 - Cliquez sur **Ajouter**.

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez  dans la barre de navigation en bas de page.
- Sélectionnez **Suivre**.
- Sélectionnez le jour pour lequel vous souhaitez faire le suivi de vos activités.
- Affichez les activités auxquelles vous avez déjà participé ou sélectionnez **Ajouter une autre activité**.
- Parcourez la liste des activités ou recherchez une activité.
- Saisissez le nombre et sélectionnez **Terminé**.
- Sélectionnez le même jour pour faire le suivi de plusieurs activités ou sélectionnez **Suivant**, puis **Envoyer** lorsque vous avez terminé.

13. Puis-je synchroniser mon appareil de suivi de la condition physique pour faire automatiquement le suivi de mes activités?

Oui. Sprout prend en charge la synchronisation avec les appareils et applications de suivi de la condition physique suivants, afin que vous puissiez automatiquement saisir votre activité et en faire le suivi sur le site Sprout pour accumuler vos points. Nous vous recommandons de sélectionner un seul appareil ou une seule application afin d'éviter les doublons dans votre journal d'activités.

Applications :

- Strava
- Apple Santé
- Google Fit

Appareils :

- Fitbit
- Garmin
- Jawbone

Si votre appareil de suivi de la condition physique ne figure pas dans la liste ci-dessus, vous pouvez synchroniser vos pas avec la plateforme Sprout à partir de votre cellulaire à l'aide de l'application Apple Santé ou Google Fit.

Pour passer en revue vos points accumulés à partir d'une application ou d'un appareil, connectez-vous à la plateforme Sprout et recherchez l'activité intitulée « Movement » dans votre journal d'activités, sous l'onglet « Mes stats ».

14. Comment puis-je synchroniser mon appareil de suivi de la condition physique?

Sur le site Web Sprout :

- Accédez à vos paramètres de profil.
- Sélectionnez **Applications et appareils**.
- Cliquez sur **Connecter une application ou un appareil**.
- Sélectionnez votre appareil ou votre application dans la liste.

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez l'onglet **Moi**.
- Sélectionnez **Profil**.
- Cliquez sur **Mes applications et appareils**.
- Sélectionnez votre appareil dans la liste.

15. À quel endroit mes points sont-ils accumulés?

Sur le site Web Sprout :

- Le pointage de mieux-être, situé à la droite sur la page d'accueil, vous montre combien de points vous avez accumulés en fonction des activités que vous avez entrées manuellement et lors de la synchronisation de votre appareil ou d'une application avec votre compte.
- Votre pointage est basé sur un total de 5 000 points, soit le nombre visé pour gagner le premier écusson : l'écusson bronze.
- Lorsque vous aurez atteint 5 000 points, la barre de progression s'ajustera et affichera le prochain écusson à obtenir.
- Vous verrez ensuite le nombre de points dont vous avez besoin pour passer au prochain niveau.

Dans l'application Sprout at Work :

- Sur la page d'accueil de l'application, vous pouvez voir votre progression en haut de l'écran.
- Faites glisser le haut de l'écran pour afficher le prochain niveau disponible.

16. Comment puis-je voir les écussons que j'ai obtenus?

Sur le site Web Sprout, regardez sous l'en-tête « Achievements » à la droite de la page d'accueil.

Dans l'application Sprout at Work, accédez à l'onglet **Moi** et sélectionnez **Tout afficher** sous **Mes succès**.

Caractéristiques supplémentaires de la plateforme Sprout

17. En quoi consiste le tableau de classement?

Le tableau de classement vous permet de comparer votre niveau d'activité à celui de vos collègues. Le tableau de classement est fondé sur les points obtenus grâce aux activités entrées manuellement ou à l'aide d'un appareil ou d'une application au cours d'une période donnée.

Vous pouvez personnaliser le tableau de classement pour afficher les statistiques qui ont le plus d'importance pour vous en cliquant sur **Voir le classement complet**.


Si vous ne voulez pas que votre nom apparaisse sur le tableau de classement, accédez à **Paramètres du profil** à partir du menu déroulant situé sous votre photo de profil et sélectionnez **Confidentialité** pour modifier vos paramètres.

18. Comment puis-je partager une publication dans le fil de notifications?

Sur le site Web Sprout :

- Au milieu de la page d'accueil, sélectionnez **Publier une nouvelle**.
- Sélectionnez **Publier**.
- On vous invitera ensuite à entrer une nouvelle et à partager une photo.
- Vous pouvez également choisir qui pourra voir votre nouvelle.
- Lorsque vous avez terminé, cliquez sur **Publier**.
- Une fois votre message publié, vous ne pourrez plus le modifier. Cependant, dans le menu situé à droite de la publication que vous souhaitez modifier, vous avez la possibilité de la supprimer ou de la rendre privée, afin que personne d'autre ne puisse la voir.

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez  le bouton.
- Sélectionnez **Publier**.
- De là, vous pouvez partager une nouvelle, publier une photo et choisir le public pour lequel votre publication sera visible.

19. Comment puis-je me joindre à une équipe ou en créer une?

Sur le site Web Sprout :

- Sous l'onglet **Défis**, cliquez sur **Je m'inscris** à côté du défi auquel vous voulez participer.
- Vous pourrez ensuite vous joindre à une équipe existante ou créer votre propre équipe.
- Lorsque vous créez votre propre équipe, ajoutez une photo qui la représentera et choisissez un nom d'équipe.
- Vous pouvez ensuite inviter d'autres personnes à se joindre à votre équipe.
- Dans les détails du défi, vous pouvez passer en revue toutes les équipes et leurs membres sous **Participants**.
- En cliquant sur votre équipe, vous pouvez envoyer un courriel aux membres, vérifier leurs progrès et inviter plus d'utilisateurs (s'il reste de la place dans votre équipe). Seule la personne qui a créé l'équipe pourra voir l'option de la supprimer (**Supprimer l'équipe**).

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez l'onglet **Découvrir** dans la barre de navigation au bas de la page.
- Parcourez les défis ou sélectionnez **Tout afficher** pour voir quels défis sont disponibles.
- Cliquez sur le défi auquel vous voulez participer et sélectionnez **créer une équipe** ou **rejoindre une équipe**.
- Lorsque vous créez votre propre équipe, ajoutez une photo qui la représentera et choisissez un nom d'équipe.
- Pour inviter vos collègues, sélectionnez **inviter d'autres personnes dans mon équipe**.

20. Puis-je quitter une équipe?

Tout membre d'une équipe peut choisir de quitter en tout temps. Si vous aviez accumulé un certain nombre de points pour vos progrès au sein de l'équipe lorsque vous la quittez, ces points continueront de figurer au total des points de l'équipe et à contribuer au pointage moyen de l'équipe dans le tableau de classement.

21. Comment puis-je établir un objectif personnel?



Sur le site Web Sprout :

Sous l'onglet **Défis**, sélectionnez **Créer un défi**.

Sélectionnez **Lancez-vous un défi** et remplissez le modèle.

Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **Créer** pour établir un objectif personnel qui ne sera visible que par vous.

Dans l'application Sprout at Work :


- Sélectionnez , puis **Objectif**.
- Parcourez les **Recommandations personnalisées**, qui sont proposés en fonction de vos réponses au sondage de bienvenue.
- Vous pouvez également créer votre propre objectif en cliquant sur , dans le coin supérieur droit de l'écran.
- Pour établir votre objectif personnel, suivez les indications s'affichant à l'écran.

22. Comment puis-je créer ou partager une activité?

Sur le site Web Sprout :

- Pour créer ou partager une activité, accédez à la page « Événements » sur la plateforme Sprout en ligne.
- Dans la bannière en haut de l'écran, cliquez sur **Organiser un événement**.
- Dans la fenêtre contextuelle, vous pourrez nommer votre activité, télécharger une photo, indiquer la date, l'emplacement, les heures, et plus encore.
- Vous serez également en mesure d'inviter des collègues à votre activité.

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez .
- Sélectionnez **Événement**.
- Pour créer votre activité, ajoutez une photo, nommez votre activité et suivez les indications s'affichant à l'écran.


Une fois votre activité créée, vous pouvez choisir qui peut la voir en sélectionnant **Privé** ou **Public**.

23. Comment puis-je créer un défi?

Sur le site Web Sprout :

- Accédez à la page « Défis ».
- Cliquez sur **Créer un défi** dans la bannière.
- Créez un défi individuel ou d'équipe. Dans le cadre d'un défi d'équipe, les points sont calculés en fonction de la moyenne de tous les membres. Vous devez sélectionner le nombre de membres par équipe.
- Sélectionnez le type de compétition.
 - Si vous souhaitez établir un objectif à atteindre dans le cadre de la compétition (p. ex. : accumuler 150 points chaque semaine), choisissez **Fixer un objectif à atteindre**.
 - Si vous souhaitez que la compétition repose sur l'obtention du plus grand nombre de points, choisissez **Obtenir le plus de points**.
- Déterminez la fréquence des objectifs, les activités qui composent le défi et plus encore.
- Une fois que vous aurez choisi la date de début et la durée du défi, vous devrez mettre à jour le nom du défi et les instructions.
- Vous pouvez également ajouter une description et télécharger une photo (optionnel).

Dans l'application Sprout at Work :

- Sélectionnez , puis **Défi**.
- Sélectionnez **Rivaliser en tant qu'individu** (tous les utilisateurs participent individuellement) ou **Rivaliser en équipe** (tous les utilisateurs font partie d'une équipe).
- Pour créer votre défi, suivez les indications s'affichant à l'écran.

24. Comment recevrai-je les mises à jour de Sprout?

Vous recevrez à l'occasion des courriels de Sprout à l'adresse utilisée pour l'inscription. Le plus souvent, vous recevrez des notifications à même le site Web de mieux-être. Sur le site Web ou dans l'application, vous verrez une fenêtre contextuelle indiquant que vous avez une nouvelle notification dans le coin supérieur droit de la page, près de votre photo de profil.

25. Comment puis-je me désabonner des courriels et notifications de Sprout?

Sur le site Web Sprout, ouvrez une session et cliquez sur votre nom dans le coin supérieur droit de l'écran pour accéder aux paramètres de votre profil. Accédez à l'onglet **Confidentialité** et décochez les deux cases du haut sous **Courriels**.

Dans l'application Sprout at Work, sélectionnez l'onglet **Avis** dans la barre de navigation située en bas de l'écran. Sélectionnez les trois points dans le coin supérieur droit, puis sélectionnez **Paramètres** et ajustez vos paramètres de courriel et de notification.

26. J'éprouve des difficultés avec le site Web ou l'application Sprout. Que dois-je faire?

Essayez de trouver de l'aide et des renseignements sur une variété de sujets à partir du **portail de soutien Sprout**. Si vous avez toujours besoin d'aide, veuillez communiquer avec le centre d'assistance Sprout à support@sproutatwork.com. Le centre d'assistance répond généralement dans les 24 heures et est disponible en anglais et en français. Veuillez noter que les billets soumis la fin de semaine et les jours fériés seront traités le jour ouvrable suivant.

27. Avec qui dois-je communiquer si j'ai des questions non techniques concernant le programme de mieux-être d'AECOM?

Veuillez les envoyer à l'équipe du programme de mieux-être d'AECOM à globalwellbeing@aecom.com.

AECOM met tout en œuvre pour veiller au respect de votre vie privée. Soyez assuré que le programme de mieux-être d'AECOM est administré dans un environnement sécuritaire, protégé et confidentiel. AECOM n'est témoin d'aucun aspect de votre participation, à part le fait que vous soyez admissible ou non à des récompenses de mieux-être.