

Programme de mieux-être d'AECOM Canada

Nous savons tous qu'il est important de se concentrer sur notre mieux-être. Il peut toutefois s'avérer difficile de trouver les aspects sur lesquels il faut se concentrer et la manière de rester motivé et sur la bonne voie.

Le programme de mieux-être d'AECOM peut vous aider à gérer ou améliorer votre mieux-être. Pour vous motiver, le programme comprend des récompenses que vous pouvez obtenir tout au long de votre parcours de mieux-être.



Inscrivez-vous ou connectez-vous à compter du 1^{er} janvier.

Vous pouvez vous inscrire en ligne ou au moyen de l'application Sprout at Work (en utilisant le nom de programme **aecomwellbeing**). Vous trouverez les liens de l'application, d'inscription et d'ouverture de session à <https://benefitsataecom.com/well-being-at-aecom/?lang=fr>.

Cliquez pour en savoir plus sur :

- ▶ L'obtention de récompenses
- ▶ Les minutes de mieux-être
- ▶ Les aspects prioritaires

Vous avez des questions à propos de la plateforme Sprout? Veuillez les adresser à support@sproutatwork.com.

Vous avez des questions à propos du programme de mieux-être d'AECOM? Veuillez les adresser à globalwellbeing@aecom.com.



Obtenir des récompenses

Réalisez des activités et des défis pour accumuler des points

- Vous pouvez accumuler des points en réalisant et en faisant le suivi de vos 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.
- Vous pouvez également accumuler des points en participant à des défis de mieux-être amusants et amicaux tout au long de l'année.

Déverrouillez les écussons et obtenez des dollars de mieux-être que vous pouvez échanger contre des cartes-cadeaux

- Au fur et à mesure que vous accumulez des points, vous pouvez déverrouiller des écussons et vous recevrez des dollars de mieux-être que vous pouvez échanger contre des cartes-cadeaux électroniques auprès de détaillants comme Air Canada, Amazon, Bass Pro Shop, Groupon, iTunes, Starbucks, et plus encore.
- 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 échanger vos dollars de mieux-être.



5 000 points déverrouillent le bronze = 5 dollars de mieux-être = 5 \$ dans la boutique de récompenses



15 000 points déverrouillent l'argent = 10 dollars de mieux-être = 10 \$ dans la boutique de récompenses



25 000 points déverrouillent l'or = 10 dollars de mieux-être = 10 \$ dans la boutique de récompenses



Partagez vos minutes de mieux-être préférées

Lorsque vous enfiler vos espadrilles pour vous promener, lorsque vous commandez une salade au lieu d'un hamburger, lorsque vous n'achetez pas le chandail coûteux dont vous n'avez pas besoin : tous ces moments contribuent à votre mieux-être.

Partagez des photos ou des vidéos de vos minutes de mieux-être sur Instagram et Twitter avec le mot-clic #MyMomentToBeWell, affichez-les sur la plateforme Sprout avec le mot-clic #MyMomentToBeWell, ou envoyez-les à globalwellbeing@aecom.com.

Lorsque vous partagez votre minute, vous pouvez accumuler 25 points et gagner un prix chaque trimestre. Inspirez-vous également des **minutes de mieux-être** de vos collègues!

Programmes mondial et canadien de mieux-être

En tant qu'employé au Canada, vous avez accès à la plateforme Sprout, aux récompenses trimestrielles et aux défis du programme Well-Being at AECOM au Canada ainsi qu'aux activités et aux ressources offertes sur le [site Web du programme mondial de mieux-être](#) (en anglais seulement). Vous pouvez effectuer le suivi des nombreuses activités du programme mondial de mieux-être auxquelles vous participez sur la plateforme Sprout et gagner des points que vous pourrez échanger contre des récompenses trimestrielles :

- Participez à un webinaire de mieux-être du programme mondial de mieux-être et effectuez le suivi de votre activité sur la plateforme Sprout pour recevoir 50 points.
- Utilisez les ressources de planification budgétaire sur le site du programme mondial de mieux-être et effectuez le suivi de votre activité sur le site Sprout pour recevoir 50 points.
- Et plus encore!

Explorez le site WellBeingAtAECOM.com (en anglais seulement) pour trouver d'autres outils, ressources et activités qui vous aideront à favoriser votre mieux-être et à gagner des points.