

CLUBTRACKER

MARS 2020

ClubTracker qu'est-ce-que c'est ?

Le **ClubTracker** c'est un tableau, avec des colonnes représentant les jours du mois, et des lignes correspondant à **toutes les activités quotidiennes** que vous voulez « tracker ». Chaque jour, vous coloriez les cases dès que vous avez réalisé l'activité.

Objectifs

Nous avons créé un support composé de 5 objectifs QVT (qualité de vie au travail) et 5 cases vierges pour vos objectifs personnels.

Le but est simple : **colorier le maximum de cases** ! Vous l'aurez compris, le but du tracker est d'abord de se souvenir de nos objectifs, mais surtout de se motiver à agir de manière à colorier la case à la fin de la journée.

Où le trouver ?

Le support est complètement **gratuit et téléchargeable sur le blog** de Club Employés. Vous pouvez nous taguer sur **les réseaux sociaux**, on repartagera vos réussites !



Votre tracker mensuel,
le **CLUBTRACKER**

#clubtracker
#clubemployes

Les 5 objectifs du mois by Club Employés

1. Pratiquer la méthode «Kaizen»

Le système Kaizen consiste à améliorer la productivité d'une entreprise en apportant chaque jour de petits changements. Pour être efficace, tous les collaborateurs doivent participer en donnant des idées.

2. Faire un geste écolo au bureau

Faire des petites actions écolo au bureau c'est possible ! Diminuez les gobelets en plastique, videz vos boîtes mails, éteignez votre ordinateur, repensez votre mode de transport...

3. Boire 1,5L d'eau par jour

Pour être en bonne santé il faut boire entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour, soit 6 à 9 verres. Sans le savoir, une mauvaise hydratation peut avoir des conséquences sérieuses sur le cerveau et nuire à votre capacité de travailler.

4. Stopper le «multitasking»

Une tâche après l'autre, concentrez-vous sur une tâche à la fois. Le multitâche crée une interruption constante durant votre journée de travail !

5. Découvrir un podcast bien-être

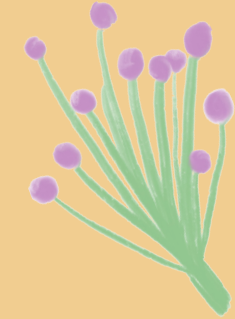
Écoutez des podcasts sur le bien-être et la Qualité de Vie au Travail. Découvrez «Change ma vie» un podcast pour apprendre à gérer ses émotions, ou encore «Le bureau», un podcast qui offre un témoignage sans langue de bois, sous la forme d'une discussion intimiste sur ce qu'il se passe au bureau.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le blog de Club Employés !



CLUBTRACKER

• M A R S •



Le « tracker » d'activités mensuel au service du bien-être des employés.

OBJECTIFS

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M
Pratiquer la méthode « Kaizen »																															
Faire un geste écolo au bureau																															
Boire 1,5L d'eau par jour																															
Stopper le « multitasking »																															
Découvrir un podcast bien-être																															

NE PAS OUBLIER

« LE PLUS DIFFICILE EST DE SE DÉCIDER À AGIR, LE RESTE N'EST QUE TENACITÉ. »

AMELIA EARHART

#CLUBEMPLOYES / CLUBEMPLOYES.COM / #CLUBTRACKER

