

# Le guide Desk Break (Pause au bureau)

Intégrez une Desk Break à la journée de travail de votre entreprise



# Comment intégrer une Desk Break (Pause au bureau) à la journée de travail?

ASICS intègre, à travers le monde, des pauses dynamiques régulières dans la journée de travail de ses employés de bureau afin de promouvoir un bien-être mental positif.

Voici quelques façons d'intégrer une Desk Break (Pause au bureau) dans la journée de travail de votre entreprise :



## Faites d'une Desk Break (Pause au bureau) un avantage pour l'entreprise.

Ajoutez simplement à vos avantages sociaux une Desk Break (Pause au bureau) de 15 minutes pour tous les employés de bureau. Vous trouverez ci-dessous un exemple de formulation que vous pourriez utiliser.

Nous reconnaissons l'importance de vous aider à donner la priorité à votre santé mentale au travail. La recherche a montré que 15 minutes d'exercice physique peuvent avoir un impact positif sur notre état mental. Par conséquent, nous vous encourageons à faire une Desk Break (Pause au bureau) de 15 minutes dans votre bureau au cours de votre journée de travail.

## Attribuez des points de bien-être aux employés qui font une Desk Break (Pause au bureau).

Si votre entreprise offre des réductions sur l'assurance maladie ou d'autres incitations basées sur des habitudes saines, ajoutez les Desk Breaks (Pauses au bureau) comme l'une de ces habitudes saines aux avantages de votre entreprise. Veillez à ce que les participants puissent comptabiliser leurs Desk Breaks (Pauses au bureau) pour obtenir des points de bien-être, qui leur permettront de bénéficier d'une réduction sur leur prime ou d'autres récompenses liées à l'assurance maladie.

## Ajoutez une clause de Desk Break (Pause au bureau) dans les contrats des employés.

Faites de la pause dynamique quotidienne de 15 minutes un droit légal pour vos employés en ajoutant une clause de Desk Break (Pause au bureau) spécifique dans les contrats de vos employés. Vous trouverez ci-dessous un exemple de formulation que vous pourriez utiliser.

### Desk Break-Clausule

Chez <Entreprise>, nous reconnaissons l'importance d'aider nos employés à donner la priorité à leur santé mentale au travail.

La recherche a montré que seulement 15 minutes d'exercice physique peuvent avoir un impact positif sur notre état mental. Par conséquent, chez <Entreprise>, les employés peuvent intégrer dans leur journée de travail une Desk Break (Pause au bureau) rémunérée de 15 minutes pour bouger leur esprit.

Cette Desk Break (Pause au bureau) est considérée comme du temps de travail et n'est pas déduite des pauses habituelles de l'employé.

Les Desk Breaks (Pauses au bureau) ne peuvent être prises qu'avec l'accord du superviseur ou du responsable de l'employé. L'Employé doit en informer son superviseur ou responsable dans un délai raisonnable. Le superviseur ou le responsable autorisera la Pause, sauf en cas d'impossibilité due à des besoins opérationnels. Seul le superviseur ou le responsable est habilité à décider si c'est le cas.

Les Desk Breaks (Pauses au bureau) peuvent être prises quotidiennement. Les Desk Breaks (Pauses au bureau) non utilisées ne seront pas reportées à un autre jour et ne donneront lieu à aucune compensation horaire ou monétaire.