

DÉFI RECONNAISSANCE

21 JOURS POUR BIEN FAIRE!

Le défi est simple : vous avez 21 jours pour poser 21 gestes de gratitude. Dans l'ordre ou le désordre... la seule règle est de tout faire à temps!

Allez semer du bonheur autour de vous!

À vos marques, prêts, reconnaissez!

JOUR 1

Je prends 5 minutes pour prendre des nouvelles d'un(e) collègue.

JOUR 2

J'offre une reconnaissance à l'aide d'une carte virtuelle.

[CLIQUEZ ICI](#)

JOUR 3

Je prends une marche d'au moins 15 minutes.

JOUR 4

J'envoie un courriel à mon équipe pour souhaiter une bonne journée.

JOUR 5

Je fais un dîner en vidéo-conférence avec un(e) collègue.

JOUR 6

J'appelle mon/ma gestionnaire pour prendre de ses nouvelles.

JOUR 7

J'offre une reconnaissance à une personne de mon entourage.

JOUR 8

J'envoie une carte de souhaits par la poste à une personne plus âgée.

JOUR 9

Je prends 30 minutes pour lire sur un sujet qui m'intéresse.

JOUR 10

J'offre un café/thé à une personne que j'apprécie

JOUR 11

J'offre une reconnaissance à une personne de mon entourage qui se démarque actuellement par sa résilience.

JOUR 12

J'offre une reconnaissance à un(e) collègue qui est généralement un peu plus dans l'ombre des projecteurs
(ex. adjointe administrative).

JOUR 13

J'offre une reconnaissance à une personne dont la créativité m'inspire.

JOUR 14

Je prends soin d'un ami ou d'un proche (ex. je lui cuisine quelque chose, j'envoie un message).

JOUR 15

Aujourd'hui, je me lève 10 minutes par heure pour bouger un peu.

JOUR 16

Je mets 3 trombones devant moi et en retire une chaque fois que j'ai pris le temps de remercier un collègue dans la journée.

JOUR 17

Aujourd'hui, je me prépare un repas digne d'un grand restaurant.

JOUR 18

J'utilise un média social (Facebook, LinkedIn, etc.) pour faire une reconnaissance à une personne qui m'a marqué dans ma vie professionnelle.

JOUR 19

Je vais faire un tour sur le [blogue d'Altrum pour lire et partager](#) à un collègue un article qui m'inspire.

JOUR 20

J'écris à reconnaissance@altrum.com pour donner mes commentaires sur cet exercice et obtenir le 21e défi !

JOUR 21

Surprise!

Je fais le 20e défi pour connaître celui-ci !



- Formation et outils pour gestionnaires
- Programmes de reconnaissance des années de service
- Plateforme de reconnaissance sociale & récompenses