



Pratique 033 LIFSAVE

Planification de « Before work »

Levier(s) de bien-être concerné(s) :

- Convivialité
- Reconnaissance
- Bien-être physique et psychologique
- Participation

Grande dimension du bien-être au travail : Relations sociales

Description de la pratique :

Le *before work* se présente comme un remède aux aléas de l' « *afterwork* ». Il s'agit pour les collaborateurs de prévoir de se retrouver à l'avance pour, par exemple, prendre le petit-déjeuner ensemble dans un lieu proche du lieu de travail tout en étant dissocié. Il ne doit pas s'agir d'un petit-déjeuner de travail, mais d'un moment de détente entre collaborateurs avant de commencer la journée. Le *before work* peut durer d'une demi heure à une heure. Il permet en outre de lutter contre le présentéisme et peut aider à concilier vie familiale et professionnelle. Ainsi, les collaborateurs qui ne peuvent se rendre aux *afterwork* en raison de leurs obligations familiales peuvent participer aux *before work*, qui ont lieu après l'heure de dépôt des enfants à l'école. Cela permet aux collègues de partager un moment de détente et de bien-être avant la journée de travail et est créateur de lien social.

Source d'émergence de la pratique :

Imaginé par la Fabrique en groupe de travail citoyen

Déclinaisons possibles de la pratique :

Before work sportif : voir la pratique échauffement musculaire

Before work culturel : autour d'un événement local (musée, exposition, concert), et/ou de transmission d'information territoriale ou relative à l'entreprise

Limites de la pratique :

- Peut accentuer la porosité entre vie professionnelle et personnelle.
- Risque d'exclusion de certains collaborateurs en raison d'antagonismes personnels