

SEMAINE DE LA QVT 2023

DU 19 AU 23 JUIN



LUNDI
DROIT À LA DÉCONNEXION :
VERS UN MEILLEUR ÉQUILIBRE DE VIE



MARDI
ALIMENTATION ÉCO-RESPONSABLE :
S'ALIMENTER DE MANIÈRE
RESPONSABLE & DURABLE



MERCREDI
COMMUNIQUER AUTREMENT : FACILITER
LES RELATIONS INTERPERSONNELLES



JEUDI
BONHEUR AU TRAVAIL :
ILLUSION OU NOUVEAU TYPE DE
MANAGEMENT ?



VENDREDI
BIAS COGNITIFS :
VERS UNE PRISE DE CONSCIENCE
DE SON INCONSCIENT

DE 12H30 À 13H15 ATELIERS

Équilibre vie pro / vie perso : conseils & astuces pour s'offrir un espace de déconnexion

Faire des choix éco-responsables dans son assiette

Introduction à la Communication Non-Violente : le jour où j'ai rencontré une girafe !

Les compétences du bonheur : développer la performance et les relations autrement

Apprendre à déjouer son cerveau !

DE 14H30 À 14H45 INSTANTS

Sophrologie «La toilette du Samourai» pour se libérer des tensions accumulées au cours de la journée

Automassages DO-IN : avoir une digestion plus sereine

Les différentes manières d'apprendre à dire «non»

3 exercices pour développer sa gratitude

Méditation : à la rencontre de l'inconscient

VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN

Les bienfaits de la respiration

VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN

Les 5 astuces contre le gaspillage alimentaire

VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN

Repérer et identifier les entraves à la communication

VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN

Cultiver son optimisme : de quel côté de la balance allez-vous pencher ?

VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN

Top 5 des biais cognitifs qui vous trompent régulièrement

PODCAST 15 À 20 MIN

Découverte de la PNL : une nouvelle vision pour se déconnecter

PODCAST 15 À 20 MIN

L'alimentation intuitive : une nouvelle vision de l'alimentation

PODCAST 15 À 20 MIN

Comment les désaccords dégénèrent-ils en conflits ?

PODCAST 15 À 20 MIN

Le plaisir de travailler, ça se cultive !

PODCAST 15 À 20 MIN

Et si le stress devenait votre allié ?