

PROGRAMME QVCT - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

DÉCOUVREZ NOS 12 THÉMATIQUES POUR DYNAMISER DES TEMPS FORTS QVCT



JANVIER
**SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL**



FÉVRIER
**MANAGEMENT
INTERGÉNÉRATIONNEL**



MARS
**NUTRITION, LA CLÉ DE
LA SANTÉ**



AVRIL
**PRÉVENTION SANTÉ
AU TRAVAIL**



MAI
**LA SANTÉ PAR LE
MOUVEMENT**



JUIN
**PARENTALITÉ
AU TRAVAIL**



JUILLET
**SOMMEIL &
RÉCUPÉRATION**



AOÛT
**ÉQUILIBRE
VIE PRO/VIE PERSO**



SEPTEMBRE
**DÉVELOPPEMENT
DURABLE ET
ÉCO-GESTES**



OCTOBRE
**OCTOBRE
ROSE**



NOVEMBRE
**HANDICAP
ET INCLUSION**



DÉCEMBRE
**BIEN-ÊTRE
ET PRIORITÉS**

PROGRAMME QVCT - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

PROGRAMME DE JANVIER À AVRIL



JANVIER

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE POUR AGIR EFFICACEMENT

La santé mentale est un pilier essentiel de la performance et du bien-être au travail. Cet atelier interactif vous invite à mieux comprendre les signes avant-coureurs de la fatigue mentale et du stress professionnel. Grâce à des outils pratiques et des exemples concrets, apprenez à identifier les signaux d'alerte chez vous et vos collègues, et découvrez des stratégies efficaces pour prévenir l'épuisement.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

(Dé)Charge mentale : mes outils pour me ressourcer au quotidien



PODCAST

Décompression : mode d'emploi pour se préserver et trouver son équilibre mental au travail.



FÉVRIER

MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Aujourd'hui, quatre générations – baby-boomers, X, Y et Z – travaillent côte à côte, avec des valeurs et rapports au travail différents, sources de tensions ou d'opportunités. Les baby-boomers transmettent leur expérience, la génération X fait le lien entre les générations, la Y cherche sens et équilibre, et la Z, hyperconnectée et flexible, bouscule les modes traditionnels. Bien comprises, ces différences sont un levier d'innovation et de performance.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Zoom sur les différentes générations



PODCAST

La communication intergénérationnelle



MARS

LE MICROBIOTE : COMMENT NOURRIR SON "DEUXIÈME CERVEAU"

Nous explorerons à travers ce webinaire le rôle clé de notre microbiote intestinal sur notre santé physique, notre santé mentale ainsi que son impact sur notre bien-être. Apprenez comment nourrir et équilibrer votre microbiote grâce à des choix alimentaires simples et adaptés. Reprenez le contrôle de votre santé depuis votre intérieur !

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Gestion sucrée : maîtriser les effets du sucre sur sa santé



PODCAST

À L'Écoute de Soi : Réapprendre à Manger avec l'Alimentation intuitive



AVRIL

BIAIS COGNITIFS : COMPRENDRE LES INFLUENCES INCONSCIENTES SUR SA SANTÉ ET SA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Entre le risque perçu et le risque réel, l'écart est parfois vertigineux ! L'erreur humaine est malheureusement inévitable, mais en prendre conscience est le meilleur moyen de limiter son impact sur notre sécurité, y compris au travail.

Dans cet atelier nous verrons pourquoi notre cerveau nous joue des tours et nous verrons comment limiter l'impact des biais cognitifs pour améliorer notre santé et notre sécurité au travail !

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Top 5 des biais cognitifs qui vous trompent régulièrement



PODCAST

Le Corps au Travail : prévenir les troubles musculo-squelettiques

PROGRAMME QVCT- 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

PROGRAMME DE MAI À AOÛT

MAI



ACTIVITÉ PHYSIQUE : ENTRE IDÉES REÇUES ET VÉRITÉS

«Les étirements, c'est après une séance de sport et jamais avant», «Il faut faire au moins 45 minutes d'activité pour que cela soit efficace», «Si je n'ai pas de courbatures, ma séance n'est pas efficace», «Je ne peux pas pratiquer avec mon dos»
Vous avez déjà entendu certaines de ces phrases ou vous vous posez des questions sur l'activité physique en général ?
Profitez de cet atelier pour démystifier ces idées reçues pour recréer un cadre propice à être en mouvement !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

L'activité physique muscle-t-elle notre cerveau ?



PODCAST

Pourquoi est-ce que c'est si dur de bouger ?

JUIN



PASSER DE BÉBÉ À TRAVAILLER : RÉUSSIR SON RETOUR AU BUREAU EN DOUCEUR

Reprendre le travail après l'arrivée d'un bébé peut être un défi émotionnel et logistique. Cet atelier offre des clés pour vivre ce passage en douceur : gestion des émotions, équilibre entre vie pro et perso, et astuces pratiques pour s'organiser. Un moment d'échange et de conseils pour des parents sereins et confiants et un retour au bureau réussi.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

L'éducation non-violente : des principes à appliquer au quotidien



PODCAST

Favoriser la parentalité et la bienveillance en entreprise : témoignages et bonnes pratiques

JUILLET



FAVORISER MON ENDORMISSEMENT ET LA QUALITÉ DE MON SOMMEIL EN ÉTÉ

Le sommeil est un facteur essentiel de notre état de santé. Des troubles du sommeil peuvent impacter notre quotidien, au niveau physique et mental, mais aussi dans notre vie personnelle, familiale ou professionnelle. Cet atelier met en lumière le mécanisme des cycles du sommeil et leurs rôles sur notre équilibre mental et physique. L'objectif est d'identifier les causes d'un endormissement difficile et les solutions à mettre en place pour optimiser la qualité du sommeil notamment en été.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Sieste flash



PODCAST

La magie du sommeil sur notre santé mentale

AOÛT



HARMONISER MON ÉQUILIBRE VIE PRO ET VIE PERSO POUR UNE RENTRÉE SÉRÈNE

Découvrez des stratégies simples et efficaces pour équilibrer vie professionnelle et personnelle, même lors des périodes les plus intenses comme la rentrée. Cet atelier interactif de 45 minutes vous donnera les clés pour identifier vos priorités, gérer votre temps avec sérénité et poser des limites claires. Reconnectez-vous à ce qui compte vraiment et repartez avec des outils concrets pour vivre une rentrée plus épanouissante et harmonieuse. Un moment pour reprendre le contrôle et trouver votre juste équilibre !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Ostéogym : automassage des cervicales et mouvement détente



PODCAST

Comment dompter sa to-do list

PROGRAMME QVCT - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

PROGRAMME DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

SEPTEMBRE

LES ÉCO-GESTES À ADOPTER AU BUREAU

Apprenez dans cet atelier comment intégrer des pratiques durables dans votre quotidien professionnel. Cet atelier vous offrira des conseils pratiques pour réduire votre impact environnemental : de la gestion des déchets aux économies d'énergie, en passant par les petites astuces pour être un peu plus écoresponsable tous les jours : faisons de nos espaces de travail des lieux respectueux de demain !

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Décrypter les labels éco-responsables : des choix sains pour vous et la planète



PODCAST

Quels sont les enjeux environnementaux des entreprises et les actions concrètes à adopter ?

OCTOBRE

SE POSITIONNER ET ACCOMPAGNER LE PARCOURS DES MALADES ET DES AIDANTS

Comment se positionner en tant que collaborateur, manager ou dirigeant face à des personnes touchées par le cancer ?

Comment leur apporter un soutien adapté tout en respectant leur vie privée ? Cet échange mettra en lumière les clés humaines essentielles pour accompagner les équipes dans ces épreuves.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Auto-palpation : des gestes qui sauvent !



PODCAST

Histoires de Résilience : Parcours de Femmes et de Leurs Proches

NOVEMBRE

LE HANDICAP C'EST QUOI ? MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Dans cet atelier, vos collaborateurs seront sensibilisés au handicap, visible et invisible, en entreprise.

L'objectif de cet atelier est de comprendre et lever les stéréotypes sur le handicap pour une organisation plus inclusive.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Initiation à la langue des signes



PODCAST

Comprendre l'AVC : comment l'AVC a changé ma vie

DÉCEMBRE

PRENDRE DE LA HAUTEUR ET CONSTRUIRE MES PRIORITÉS À VENIR

Dans un monde où vie professionnelle, vie familiale et moments pour soi s'entrelacent, il est facile de se sentir rapidement submergés. Cet atelier vous initie à explorer et pratiquer des techniques simples et relaxantes pour vous recentrer, alléger votre esprit et vous ressourcer afin de rééquilibrer les défis du quotidien avec sérénité.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



VIDÉO EXPERT

Les pouvoirs de la respiration au quotidien.



PODCAST

Ikigai : l'art de tout recommencer