

# SEMAINE DE LA QVCT 2025

FAVORISER UN CLIMAT DE TRAVAIL APAISÉ

DU 16 AU 20 JUIN



**LUNDI**

**COMPRENDRE ET ÉQUILIBRER SES PILIERS POUR CONSTRUIRE UNE VIE ÉPANOUISSANTE**

Nous explorerons les différents piliers de la vie personnelle et professionnelle, et comment chacun d'eux influence notre bien-être global. Vous apprendrez à identifier vos priorités, à équilibrer vos engagements et à intégrer des habitudes favorisant une vie épanouissante.

(🎧) **WEBINAIRE DE 11H30 À 12H30**



**MARDI**

**TOUS ACTEURS DE LA SANTÉ MENTALE : RECONNAÎTRE LES SIGNES, SE SOUTENIR SOI-MÊME ET LES AUTRES**

Dans cette conférence, nous aborderons les signes avant-coureurs de la détresse psychologique et l'importance de soutenir ses collègues et soi-même dans un environnement professionnel. À travers des cas concrets, nous explorerons des stratégies pour renforcer la bienveillance, identifier les besoins de chacun et créer un environnement propice à la santé mentale.

(🎧) **WEBINAIRE DE 11H30 À 12H30**



**MERCREDI**

**RECONNAISSANCE AU TRAVAIL : COMMENT LA RENDRE PLUS IMPACTANTE ET AUTHENTIQUE QU'UN "BRAVO" ET "MERCÌ" ?**

Dans cette conférence, nous verrons comment rendre cette reconnaissance plus authentique, personnalisée et impactante, afin de véritablement valoriser les efforts et les réussites de chaque collaborateur. À travers des exemples concrets et des outils pratiques, vous apprendrez à développer une approche plus sincère et motivante de la reconnaissance en entreprise.

(🎧) **WEBINAIRE DE 11H30 À 12H30**



**JEUDI**

**LES INJONCTIONS DE NOTRE ENFANCE : COMPRENDRE LEURS IMPACTS SUR LA COMMUNICATION ET LA COLLABORATION AU TRAVAIL**

"Fais plaisir", "Sois parfait", "Ne fais pas de vagues", "Sois fort", "Dépêche-toi". Ces injonctions, souvent inscrites dès l'enfance, influencent profondément notre manière de communiquer et de collaborer au travail. Lors de cette conférence, nous verrons comment les identifier et les transformer pour améliorer la communication, réduire les tensions et favoriser un climat de travail plus serein et productif.

(🎧) **WEBINAIRE DE 11H30 À 12H30**



**VENDEDI**

**COLLABORATION VS. COOPÉRATION : VERS UNE DYNAMIQUE PLUS COLLECTIVE ET ENGAGÉE**

Travailler ensemble ne signifie pas toujours coopérer. Si la collaboration repose sur le partage des tâches, la coopération va plus loin en impliquant une vision commune et une implication active de chacun. Ce webinaire explore les différences entre ces deux approches et donne des clés pour renforcer la coopération au sein des équipes et favoriser une dynamique de travail plus fluide, engagée et efficace.

(🎧) **WEBINAIRE DE 11H30 À 12H30**

**VIDÉO D'EXPERT 3 À 5 MIN**

**DU BESOIN DE SÉCURITÉ À L'ÉPANOUISSMENT : APPLIQUER LA PYRAMIDE DE MASLOW EN ENTREPRISE**

Découvrez comment la pyramide de Maslow peut être appliquée dans le contexte de l'entreprise. Du besoin de sécurité aux aspirations d'épanouissement personnel, apprenez comment répondre aux besoins fondamentaux pour créer un environnement de travail où chacun peut s'épanouir.

**SANTÉ MENTALE : MYTHES ET RÉALITÉS, DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX**

Avec notre expert en santé mentale, démêlons le vrai du faux autour des idées reçues sur la santé mentale. Abordons les mythes courants et les réalités souvent ignorées. Une discussion essentielle pour mieux comprendre les enjeux, lever les stéréotypes et favoriser un dialogue ouvert et bienveillant sur ce sujet.

**ESTIME DE SOI ET RECONNAISSANCE : LE DUO GAGNANT POUR UN CLIMAT DE TRAVAIL POSITIF**

Explorons l'importance de l'estime de soi et de la reconnaissance dans la création d'un climat de travail positif où chacun se sent valorisé. À travers des conseils pratiques, découvrez comment ces deux éléments essentiels s'entrelacent pour renforcer la motivation, la confiance et la collaboration au sein des équipes.

**VOS COLLÈGUES NE SONT PAS VOS AMIS, ET POUTANT...**

Et pourtant, il est crucial de cultiver des relations professionnelles positives et bienveillantes avec vos collègues. Découvrez comment gérer les frontières entre amitié et relation de travail pour éviter les conflits tout en renforçant l'esprit d'équipe. Un équilibre essentiel pour préserver l'harmonie au travail.

**LES ENTRAVES À LA COMMUNICATION**

Pourquoi nos échanges sont-ils parfois source de malentendus ou de tensions ? Cette vidéo met en lumière les principaux obstacles à une communication fluide et vous donne en retour quelles stratégies adopter pour mieux écouter, s'exprimer et comprendre l'autre.

# SEMAINE DE LA QVCT 2025

FAVORISER UN CLIMAT DE TRAVAIL APAISÉ

DU 16 AU 20 JUIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

## INSTANTS LES OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE SANTÉ MENTALE

DÉTOX DIGITALE :  
MON RITUEL DE DÉCONNEXION

(🎧) DE 15H00 À 15H15

L'ESPRIT LÉGER GRÂCE AU MOUVEMENT : 15  
MINUTES POUR NOURRIR VOTRE SANTÉ  
MENTALE

(🎧) DE 15H00 À 15H15

HONORER QUI JE SUIS : MÉDITATION GUIDÉE  
POUR L'ESTIME DE SOI

(🎧) DE 15H00 À 15H15

AUTO-MASSAGES EXPRESS : RETROUVEZ  
CLARTÉ MENTALE ET SÉRÉNITÉ EN QUELQUES  
MINUTES

(🎧) DE 15H00 À 15H15

DANSE INTUITIVE ET MOUVEMENT  
CONSCIENT : ROUTINE DE 15 MINUTES POUR  
RÉVEILLER LA POSITIVITÉ

(🎧) DE 15H00 À 15H15



### CHOIX 1 DIVERSITÉ ET INCLUSION

**LUNDI**  
(RE)NAITRE AU TRAVAIL : RÉUSSIR SON RETOUR  
SÉRÈNEMENT APRÈS BÉBÉ

**MERCREDI**  
50/50 : POURQUOI L'ÉQUITÉ HOMMES-FEMMES  
NOUS CONCERNE TOUS

**VENDREDI**  
DRAW YOUR FIGHT : UNE ACTION INNOVANTE EN  
FAVEUR DE LA SENSIBILISATION AUX HANDICAPS  
INVISIBLES

**MARDI**  
L'EMPREINTE DU BURN-OUT : SE RELEVER ET EN  
FAIRE UNE FORCE

**JEUDI**  
BRISER LE SILENCE : POURQUOI LES VIOLENCES  
CONJUGALES CONCERNENT AUSSI LES ENTREPRISES

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN



### CHOIX 2 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, LES 5 COMPÉTENCES CLÉS DE DEMAIN

**LUNDI**  
L'ÉCOUTE ACTIVE : LA CLÉ DE LA COMMUNICATION  
AUTHENTIQUE

**MERCREDI**  
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : LE POUVOIR  
D'ALLER AU-DELÀ DES MOTS

**VENDREDI**  
LA POSITION META : POUR PRENDRE DE LA  
HAUTEUR SUR LES SITUATIONS

**MARDI**  
L'ASSERTIVITÉ : CETTE MANIÈRE D'AFFIRMER SA  
VOIX !

**JEUDI**  
L'ESPRIT RÉILIENT : SURMONTER LES ÉPREUVES ET  
S'ADAPTER