

SEMAINE DE LA QVCT 2026

LE MONDE DU TRAVAIL ACCÉLÈRE : COMMENT S'ADAPTER, SE COMPRENDRE ET S'ÉPANOUIR ?

15 AU 19 JUIN 2026



LUNDI IA : ALLIÉ COGNITIF OU SUR-STIMULATION ?

Cette table ronde croise les regards de 2 experts aux positions contrastées : l'un convaincu du potentiel de l'IA comme levier de facilitation et de performance, l'autre plus critique face aux risques d'infobésité, de dépendance, de fatigue cognitive et de perte de stimulation créative.

WEBINAIRE DE 13H00 À 14H00



MARDI COMMENT GARDER L'ÉQUILIBRE DANS LE DÉSÉQUILIBRE QUOTIDIEN ?

Apprenez à mieux vous connaître, à identifier vos besoins essentiels et à ajuster vos priorités entre vie professionnelle et personnelle, santé, famille, relations et vie sociale. L'objectif est de poser des bases solides pour un bien-être qui dure.

WEBINAIRE DE 13H00 À 14H00



MERCREDI CHARGE OU SURCHARGE MENTALE, COMMENT RESTER DU BON CÔTÉ ?

Entre charge et surcharge mentale, la limite peut-être facilement franchie. Repérer nos signaux d'alerte, nos déclencheurs et identifier les leviers de ressourcement nous permet de rester du bon côté, et de garder clarté, sérénité et efficacité au quotidien.

WEBINAIRE DE 13H00 À 14H00



JEUDI LE SALAIRE ÉMOTIONNEL : COMMENT FAVORISER L'ENGAGEMENT DURABLEMENT ?

L'engagement des collaborateurs est un enjeu multifactoriel : le salaire émotionnel, la reconnaissance, l'autonomie, le sentiment d'utilité, la qualité des relations, jouent un rôle clé dans la motivation et l'épanouissement quotidien.

WEBINAIRE DE 13H00 À 14H00



VENDREDI BABY BOOMERS, X, Y, Z : COMMENT MIEUX COMPRENDRE LES RICHESSES DE CHAQUE GÉNÉRATION ?

Quatre générations cohabitent aujourd'hui au travail... et ce n'est pas toujours simple ! Prenez le temps de découvrir la vision de chacun pour mieux travailler ensemble.

WEBINAIRE DE 13H00 À 14H00



SERIE DE VIDÉOS 3 À 5 VIDÉOS DE 1.30 MIN PAR SERIE

EXPERTISE TRAVAILLER MIEUX AVEC L'IA SANS S'ÉPUISER

Comment travailler avec l'IA sans s'épuiser ? Dans ces vidéos, un expert en QVCT et en neurosciences décrypte la charge cognitive invisible des outils digitaux, les faux gains de productivité et partage des clés concrètes pour garder la maîtrise : priorisation, pauses et intention dans le travail.

EXPERTISE RECONNEXION À SOI : COMPRENDRE SES BESOINS ALIMENTAIRES

Se reconnecter à soi, c'est apprendre à écouter ses besoins alimentaires. Ces vidéos explorent les sensations de faim et de satiété, les déclencheurs émotionnels et une approche bienveillante, sans culpabilité, avec des conseils simples pour gagner en énergie, en équilibre et réduire le stress.

EXPERTISE LES MICROS HABITUDES : VOTRE ALLIÉ DU QUOTIDIEN

Les micro-habitudes sont de véritables alliées du quotidien. Ces vidéos d'expert aident à repérer les petits gestes simples qui boostent l'énergie et l'humeur, et à les installer avec régularité pour soutenir durablement la sérénité, la clarté et l'équilibre mental.

EXPERTISE RÉVEILLER L'ENGAGEMENT : MOTIVER, DONNER DU SENS ET PASSER À L'ACTION

Réveiller l'engagement, c'est redonner du sens et l'envie d'agir au travail. Ces vidéos proposent des clés concrètes pour stimuler le dynamisme, reconnaître les motivations de chacun et renforcer l'implication et la satisfaction professionnelle.

EXPERTISE LES STYLES DE MANAGEMENT : COMPRENDRE POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Découvrez les principaux styles de management et leur impact sur la qualité de vie au travail. Un éclairage simple et utile pour managers et collaborateurs afin de mieux se comprendre et travailler plus efficacement ensemble.



PODCASTS 15 À 20 MIN

INFOBÉSITÉ :
COMMENT CELA IMPACTE LE STRESS

RÉVEILS NOCTURNES :
COMMENT REPLONGER DANS LE SOMMEIL

CULTIVER ET RENFORCER SON OPTIMISME

**REDONNER DU PUNCH À TON QUOTIDIEN
PRO : 3 FAÇONS DE DÉPASSER LE BORE-OUT**

LES DRIVERS DE NOTRE ENFANCE :
COMPRENDRE LEURS IMPACTS SUR LA
COMMUNICATION ET LE MANAGEMENT