

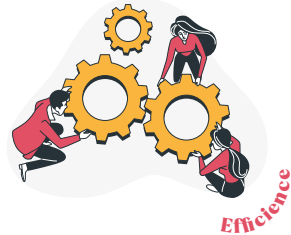
SEMAINE DE LA QVCT 2024

DU 17 AU 21 JUIN

Communication



LUNDI
NOURRIR LE LIEN AUX AUTRES
POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS



MARDI
AMÉLIORER SON EFFICACITÉ
ORGANISATIONNELLE POUR
FAVORISER SON BIEN-ÊTRE

Inclusion



MERCREDI
PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ ET
S'ENRICHIR ENSEMBLE VERS
UN AVENIR INCLUSIF



JEUDI
PRÉVENIR SA SANTÉ
PAR LE MOUVEMENT

Bien-être



VENDREDI
CULTIVER SON BIEN-ÊTRE,
SA SÉRÉNITÉ ET SON ÉQUILIBRE

DE 12H30 À 13H30 ATELIERS

Les interactions sociales au travail :
Cultiver le lien aux autres pour le
bien-être de tous

Comment développer mon efficacité
organisationnelle ?

Tous ensemble et égaux :
Me sensibiliser au handicap pour
changer les regards

Douleurs et tensions : Et si la solution
c'était le mouvement ?

Equilibre émotionnel : Maîtriser l'art
du lâcher prise

DE 14H30 À 14H45 INSTANTS

Méditation : S'aimer, aimer et
accepter d'être aimé

L'art de la motivation :
Mes 3 techniques japonaises pour
un engagement durable

Mon premier cours de langue
des signes !

Ostéogym : Mes exercices pour
soulager les douleurs lombaires

Initiation à la Sophrologie

▶ **VIDÉO D'EXPERT** 3 À 5 MIN

Du verbal au non-verbal : Les stratégies
pour une communication efficace

▶ **VIDÉO D'EXPERT** 3 À 5 MIN

Tester la loi de Pareto pour gérer mes
priorités avec efficacité

▶ **VIDÉO D'EXPERT** 3 À 5 MIN

Travail 2.0 : Les attentes des
nouvelles générations

▶ **VIDÉO D'EXPERT** 3 À 5 MIN

Pause active : Se mettre en mouvement
pour une meilleure santé au travail

▶ **VIDÉO D'EXPERT** 3 À 5 MIN

Mes 3 outils pour cultiver la
prise de recul !

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#1 L'écoute active : la clé de la
communication authentique

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#2 L'assertivité : Cette manière
d'affirmer sa voix !

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#3 L'intelligence émotionnelle :
Le pouvoir d'aller au-delà des mots

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#4 L'esprit résilient : Surmonter les
épreuves et s'adapter

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#5 La position Meta : Pour prendre de la
hauteur sur les situations