

# #05

## Stage CREDIR / Check up 3 jours

La vie professionnelle et personnelle est parsemée d'embûches. Parfois c'est l'épuisement ou le burnout. Le stage de 3 jours du CREDIR permet de faire un bilan, au plan personnel, professionnel, physique et santé.

- Pour tout professionnel (en poste ou non) qui vit une situation de stress prolongé, une transition à venir, en voie d'épuisement.
- 3 jours pour faire face ou anticiper une période difficile.
- 3 jours pour (re)trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle pour veiller à sa santé.
- 3 jours de bienveillance, entouré.e de pair.es qui ont vécu ces mêmes embûches.



QVG

Qualité de Vie Globale

= SANTÉ

Optimiser la santé

+

QVT

Améliorer la Qualité de Vie au Travail

+

QVHT

Prendre en compte la Qualité de Vie Hors Travail

## La QVT ne suffit plus !

Avec la Qualité de Vie Globale QVG dépassons l'approche classique de la Qualité de Vie au Travail (#QVT) pour mieux prévenir les épuisements

# Le stage / Checkup du CREDIR

Les stagiaires quittent ce stage en ayant les outils pour sortir de leur petite prison, pour ne plus être seul.es. Les feuilles de route personnelles, professionnelles, physique et de santé établies en fin de séjour, ouvrent les pistes d'un futur plus éclairé.

## Contenu

- Entretiens confidentiels et individuels avec des pairs et des experts
- Activités physiques journalières avec des coachs sportifs
- Entretiens avec des médecins
- Séminaires santé, outils de rebonds,...
- Debriefs individuels

## Modalités

- 3 jours en «résidentiel» : nuitées et repas sur place, au CREDIR à Kientzheim / Kaysersberg, près de Colmar
- En général un stage par mois, jeudi-vendredi-samedi
- Groupes à effectifs réduits (de 6 à 8 stagiaires)



### • Palette des actions du CREDIR dans les entreprises / organisations

- #1 Conférence / formation QVG
- #2 Ateliers QVG participatifs / Safety Day
- #3 Diagnostic QVG & Conseils
- #4 Journée de sensibilisation / Green Day
- → #5 Stage CREDIR / Check up 3 jours
- #6 Labellisation #QVG



SnapPress

Pour en savoir davantage :  
téléchargez l'appli gratuite « SnapPress » et scannez ce flyer  
pour découvrir le contenu en Réalité Augmentée !

Plus d'infos sur [www.credir.org](http://www.credir.org)

**CREDIR**  
l'initiateur de la #QVG