

Vous connaissez un de ces cas ?



Alors réagissez pour régénérer votre cerveau

Rupture de l'isolement

Contrôle des addictions

Maîtrise du sommeil

Exercice physique

Checkups interdisciplinaires

Information et prévention

# Améliorer la Qualité de Vie Globale (#QVG)

10

activités innovantes et  
tournées vers la prévention

## ☑ Un constat

La vie alterne les succès et les difficultés aux plans personnel et professionnel. Ces alternances sont des transitions qui nécessitent de l'énergie et du soutien.

## ☑ L'équation du CREDIR



## ☑ Les 3 missions du CREDIR pour améliorer la Qualité de Vie Globale

### FORMATION

- Formation de 3 jours pour entraîner les professionnels en transition à optimiser leur Qualité de Vie Globale et leur niveau de performance.
- Accompagnement du déploiement de la QVG en entreprise

Chaque mois des professionnels viennent en stage en Alsace. Leurs expériences enrichissent les expertises du CREDIR en flux continu.

### INFORMATION

Développement de l'information sur l'exposition au stress. Interventions en France et dans les pays limitrophes.

### RECHERCHE

Promotion de la recherche pluridisciplinaire sur l'entraînement des professionnels.

## ☑ Soutenez nos démarches actives pour le développement de la Qualité de Vie Globale

Le CREDIR est une startup associative. Si les formations sont facturées, les actions de recherche et d'informations/prévention nécessitent des moyens financiers importants.

Vous pouvez devenir partenaire du CREDIR.

Dans plusieurs pays, les dons peuvent être partiellement défiscalisés (en France : 60% pour les entreprises ou 66% pour les particuliers).  
Dons en direct au CREDIR ou via des Fondations (Fondation de France, Fondation Roi Baudoin etc...)

**1. Formations inter et intra entreprises**  
Stage interdisciplinaire de 3 jours, formations en entreprises.

**2. Rencontres de la Transition**  
Des réunions chaque mois, en régions, pour écouter des experts, faire des rencontres et se protéger de l'isolement.

**3. CREDIR Métiers**  
Pour continuer, par métier, la découverte d'autres facteurs-clé de succès pour des transitions efficaces.

**4. Clubs CREDIR**  
Chaque mois, en régions, pour faire du sport et pratiquer la convivialité.

**5. CREDIR Médical**  
En région, pour partager avec la communauté médicale les messages clés de prévention et de traitement.

**6. CREDIR Lobbying**  
Pour faire évoluer les législations en fonction des expériences réelles de professionnels en transition.

**7. CREDIR Research Institute**  
Pour approfondir la recherche inter-disciplinaire sur les phénomènes de la transition.

**8. CREDIR Jeunes**  
Des formations pour s'occuper spécifiquement de l'hygiène de vie des jeunes professionnels afin de les protéger tout au long de leur carrière.

**9. CREDIR Sport & Events**  
Pour proposer des moyens originaux de diffusion de messages de prévention (en lien avec le monde du sport de compétition).

**10. CREDIR Editions**  
Pour diffuser les messages et les bonnes pratiques.