

#02

Journées #QVG - Safety Days



Vous êtes convaincus de l'intérêt de sensibiliser vos collaborateurs.trices à la « Qualité de Vie Globale » et donc à la prévention aux risques liés à la démotivation, à l'épuisement, aux incidents de santé.

Les ateliers QVG participatifs représentent une des étapes essentielles du déploiement de la QVG dans l'entreprise. Celle-ci sélectionne les ateliers de son choix parmi la centaine de thèmes proposés par le CREDIR ; tous déclinent les 3 composantes de la QVG : Santé – Qualité de Vie au Travail – Qualité de Vie Hors Travail. Ainsi l'ensemble du personnel de l'entreprise, du service ou du département disposera des outils lui permettant d'être performant tout en préservant cet équilibre vital.

Les ateliers sont fondés sur des exemples vécus et sur l'expérience de l'équipe interdisciplinaire du CREDIR : médecin, coach sportif, intervenants expérimentés.



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

Contenu

Exemples de thèmes non exhaustifs

SANTE

- Créer les conditions d'un sommeil réparateur
- Prendre conscience du fonctionnement du corps et du cerveau
- S'entraîner comme un sportif de compétition...

QVT

- Donner, (re)trouver du sens dans son travail
- Comment gérer un collaborateur en burn-out, ou en pré burn-out ?
- Rebondir après un échec dans l'organisation...

QVHT

- Repenser le smartphone, notre adorable ennemi
- Quelle pause méridienne ?
- Comment bien voyager professionnellement ?

Les ateliers QVG

visent à constituer une boîte à outils propre à chaque collaborateur.trice dans laquelle puiser pour optimiser sa Qualité de Vie Globale

Modalités

- Une journée « banalisée » dans l'année
- Nombre d'ateliers selon besoin
- Organisation permettant à chaque collaborateur.trice de participer à tous les ateliers
- Interventions des experts spécialisés du CREDIR

Ajoutez des activités sportives et ludiques pour l'esprit d'équipe

- randonnée nature avec discussions interpersonnelles
- ateliers multisport (renforcement)
- ateliers multisport (circuit découverte, par exemple de la boxe)
- session monosport avec conseils sur la technique sportive
- parcours de 3 activités (équilibre, transport, etc.)
- disc golf (envoi de frisbees dans des paniers)
- séquence jeux de sociétés
- escape game
- activités spécifiques conçues pour vous



Plus d'infos sur www.credir.org

CREDIR
l'initiateur de la #QVG