

Et si la QVT ne suffisait plus ?

Le CREDIR vous propose une approche éprouvée depuis 10 ans

La Qualité de Vie Globale

Un modèle qui prend en compte l'équilibre de vie
de tous les collaborateurs



À propos du CREDIR

Le CREDIR est une ONG engagée dans la prévention de l'épuisement des humains. Depuis plus de 13 ans, l'organisation accompagne individus et organismes et les aide à développer une qualité de vie globale et durable.



Pourquoi la QVT/QVCT ne suffit plus

Depuis plusieurs années, la santé mentale des collaborateurs et des managers se dégrade. Les entreprises investissent dans la **QVT / QVCT** pour améliorer l'engagement et le bien-être des salariés.

Mais **les transformations du travail montrent une réalité** :

- épuisement, démotivation, absentéisme en hausse
- frontières vie pro / vie perso de plus en plus poreuses
- hyperconnexion et surcharge cognitive
- attentes nouvelles des collaborateurs

Le constat est clair :

La qualité de vie ne se joue plus uniquement au travail

La réponse du CREDIR : La Qualité de Vie Globale

Depuis plus de 13 ans, le CREDIR accompagne **les personnes en situation d'épuisement & les organisations souhaitant prévenir durablement les risques humains.**

Ce modèle éprouvé repose sur un principe simple : **la santé et la performance durable passent par une vision globale de la qualité de vie.**

La Qualité de Vie Globale

une approche qui prend en compte :

- la vie professionnelle
- la vie personnelle
- la santé physique et mentale
- les usages numériques
- les ressources individuelles et collectives

Deux formats disponibles pour la semaine de la QVT :

▶ **Une conférence participative**

▶ **Un atelier Fresque collaborative**

Ces formats peuvent être organisés sur **une ½ journée**, sur **une journée complète** ou intégrés à votre programme d'événements QVT.

Conférence participative

« La QVT/QVCT ne suffit plus, place à la QVG ! »

Une conférence interactive pour comprendre les limites de la QVT et découvrir l'approche QVG – Qualité de Vie Globale.

Contenu

La conférence s'appuie sur plus de 13 ans d'expérience du CREDIR et sur des cas concrets pour :

- Analyser les limites de la QVT/QVCT
- Comprendre les enjeux de la QVG
- Identifier des pistes d'action pour les organisations

Objectifs

- Comprendre pourquoi la QVT doit évoluer
- Identifier les facteurs de fragilité
- Découvrir les leviers d'une qualité de vie durable
- Ouvrir le débat au sein des équipes

Format

Durée : 1h30

Participants : 20 à 30 personnes maximum (pour favoriser les échanges)

Matériel : salle + vidéoprojecteur

Atelier collaboratif & expérientiel

La Fresque de la Qualité de Vie Globale

Un atelier interactif permettant de comprendre les mécanismes de l'épuisement et d'identifier leurs ressources pour agir.

Une approche collaborative des enjeux individuels et collectifs de la QVG.

Objectifs

- Repérer les facteurs clés et prévenir
- Identifier les ressources mobilisables
- Développer le pouvoir d'agir individuel et collectif

Déroulé de l'atelier

- Construction collective d'une fresque à partir d'un jeu de 26 cartes
- 3 micro-ateliers de 20 minutes pour découvrir des outils concrets
- Élaboration d'un plan d'action individuel et propositions pour le collectif

Format

Durée : 3 heures

Participants : 6 à 8 personnes

Format très participatif



Exemples d'organisation sur une journée

Option 1

Matin

2 conférences
2 x 1h30*

Après-midi

1 atelier fresque
3h

Option 2

Matin

1 atelier fresque
3h

Après-midi

1 atelier fresque
3h

Option 3

Matin

2 conférences
2 x 1h30*

Après-midi

2 conférences
2 x 1h30*

* Incluant un battement d'au moins 15 minutes entre chaque conférence

Grille tarifaire

Hors frais de déplacement

Conférence

1 conférence
1 000 € HT

2 conférences
½ journée
1 500 € HT

Fresque QVG

1 atelier
1 500 € HT

A la Journée

1 journée
3 000 € HT

Incluant une remise de 10 %
Soit 2 700 € HT

Votre contact

Sophie TERRIEN

sophie.terrien@credir.org

+33 (0)6 09 17 24 79