

## 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

Olivier de Moucheron - Directeur du Développement  
[olivier.demoucheron@credir.org](mailto:olivier.demoucheron@credir.org)  
+33 (0)6 64 47 04 66