Activités bien-être au travail hebdomadaire

Durée : hébdomadaire

Nombre de participants : Max. 12

Objectifs

Développer son bien-être au travail au quotidien

- pour découvrir et expérimenter des techniques et pratiques qui permettent d'améliorer son bien-être physique, psychique et relationnel/émotionnel au travail
- pour renforcer les ressources propres du personnel volontaire
- pour maintenir une activité régulière qui soutient l'amélioration de la qualité de vie au travail (QVT).

Le programme peut cibler de prévenir ou limiter les effets de la sédentarité, des troubles musculo-squelettiques, des risques psychosociaux (stress au travail, burnout, violences professionnelles internes ou externes) ou encore améliorer les relations interpersonnelles dans l'entreprise.

Contenu

- Séances d'activité santé au travail durant la journée en groupe ouvert (participation libre)

Public

Accessible à tout collaborateur quel que soit son état de forme physique sur base volontaire.

Les intervenants sont formés pour adapter les séances aux besoins spécifiques de chacun.

Outils

En intérieur ou en extérieur suivant les activités et la configuration possible

- Sophrologie
- Qi Gong, Yoga
- Sport-santé / Health training at work (Mobilisation pour prévenir les troubles musculosquelettiques)

Intervenants

Sophrologue, diplômé de l'université de médecine ou titulaire d'un RNCP (niveau Bac+2 européen)

Professeur d'activité physique pour la santé au travail, diplômé de l'université (Licence ou Master APA-S ou Brevet d'état moniteur sport-santé)

Financement

Ces activités peuvent être prises en charge

- à 100% par l'employeur
- avec une quote-part à la charge du collaborateur. Un système de ticket-RH peut être mis en place

Tickets RH