Ateliers thématiques QVT

Durée : Hebdomadaire

Nombre de participants : Max. 12

Objectifs

La finalité

– permettre au personnel de développer son bien-être au travail au quotidien.

Les objectifs

– découvrir des techniques et pratiques adaptées au monde de l'entreprise qui permettent d'améliorer son bien-être sur le plan physique, émotionnel/relationnel et mental.

Exemples :

– améliorer la concentration
– améliorer sa récupération
– se détendre
– gérer les émotions / les relations avec la clientèle, en interne
– mobiliser son corps (prévention de la sédentarité)
– renforcer son métablolisme avant-après le rush de fin d'année

Public

Personnel intéressé sur une base volontaire

Méthodologie

Les thèmes des ateliers sont définis suivant les besoins identifiés dans la démarche QVT.

Les groupes sont constitués de personnes souhaitant participer de façon volontaire. La participation est libre d'une séance sur l'autre : les groupes sont des groupes « ouverts ».

Outils

– Sophrologie
– Activité physique
– Qi Gong
– Yoga

Intervenants

Ces activités ne sont pas encadrées par la loi.
Aussi pour assurer la qualité et la fiabilité des ateliers nos intervenants sont exclusivement
– diplômés en sophrologie par de l'université de médecine ou bénéficiant d'une certification professionnelle RNCP reconnue
– diplômés de l'université en Activité physique Adaptée ou Moniteur sport-santé validée par le Ministère des Sports
– certifié par une fédération officielle

Modalités de financement

Ces programmes peuvent être pris en charge à 100% par l'employeur dans le cadre de la démarche de Qualité de Vie au Travail ou avec une quote-part à la charge du personnel participant. Un système de ticket-RH peut être mis en place