

Conférences/ateliers thématiques – QVT, Santé au travail

Durée : Sur mesure

Nombre de participants : De 10 pers. à l'ensemble du personnel

Objectifs

- Mobiliser les participants autour d'un thème relatif à la santé au travail, à la prévention des RPS/TMS, à la Qualité de Vie au travail.
- Fournir des informations utiles et faire découvrir des outils concrets pour préserver leur santé et prévenir spécifiquement les risques professionnels, soutenir le pilier social de la RSE.

Contenu

Plusieurs thèmes peuvent être abordés comme thème central suivant vos besoins :

- Sensibiliser aux enjeux de la QVT et au rôle de chacun
- Agir face au stress, et prévenir le burnout (Prévention des risques psychosociaux - RPS).
- Agir et soulager son corps au travail (Prévention des risques liés à l'activité physique ou à la sédentarité : troubles musculosquelettiques (TMS).
- Agir et améliorer son hygiène de vie autour du travail (récupération, sommeil, diététique, activité physique et psychocorporelle).
- Sensibiliser à la diversité, à l'inclusion.
- Autres thématiques suivant les besoins actuels de votre entreprise.

Public

Ensemble de l'entreprise ou public ciblé.

Intervenants

Consultants en Qualité de Vie au Travail agréés ILQVT, spécialisé en prévention des RPS/TMS, et intervenants spécialisés suivant les besoins de la thématique dans la psychologie, la sophrologie, la nutrition, la prévention par l'activité physique.

Lieu

À définir suivant votre projet

Et après ?

Organisation

Conférence thématique participative et ateliers pratiques, jeux pédagogiques, fresque de la QVT permettant aux participants de découvrir de façon expérientielle comment ils peuvent concrètement agir pour leur santé au travail et leur QVT.

La proportion de pratique peut être ajustée suivant vos besoins.