

# PROGRAMME QVCT 2025 - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

DÉCOUVREZ NOS 12 THÉMATIQUES POUR DYNAMISER DES TEMPS FORTS QVCT



**JANVIER**  
**SANTÉ MENTALE  
AU TRAVAIL**



**FÉVRIER**  
**EFFICIENCE  
ORGANISATIONNELLE**



**MARS**  
**NUTRITION, LA CLÉ DE  
LA SANTÉ**



**AVRIL**  
**PRÉVENTION SANTÉ  
AU TRAVAIL**



**MAI**  
**LA SANTÉ PAR LE  
MOUVEMENT**



**JUIN**  
**PARENTALITÉ  
AU TRAVAIL**



**JUILLET**  
**SOMMEIL &  
RÉCUPÉRATION**



**AOÛT**  
**ÉQUILIBRE  
VIE PRO/VIE PERSO**



**SEPTEMBRE**  
**DEVELOPPEMENT  
DURABLE ET  
ÉCO-GESTES**



**OCTOBRE**  
**OCTOBRE  
ROSE**



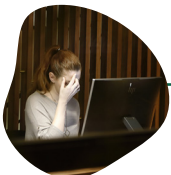
**NOVEMBRE**  
**HANDICAP  
ET INCLUSION**



**DÉCEMBRE**  
**BIEN-ÊTRE  
ET PRIORITÉS**

# PROGRAMME QVCT 2025 - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

## PROGRAMME DE JANVIER À AVRIL



23 JANVIER

### SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE POUR AGIR EFFICACEMENT

La santé mentale est un pilier essentiel de la performance et du bien-être au travail. Cet atelier interactif vous invite à mieux comprendre les signes avant-coureurs de la fatigue mentale et du stress professionnel. Grâce à des outils pratiques et des exemples concrets, apprenez à identifier les signaux d'alerte chez vous et vos collègues, et découvrez des stratégies efficaces pour prévenir l'épuisement.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

(Dé)Charge mentale : mes outils pour me ressourcer au quotidien



#### PODCAST

Décompression : mode d'emploi pour se préserver et trouver son équilibre mental au travail.



20 FÉVRIER

### DÉVELOPPER MON EFFICIENCE ORGANISATIONNELLE

L'efficacité organisationnelle est cruciale dans le travail de demain pour plusieurs raisons : productivité accrue, intelligence collective, adaptation aux changements, communication efficace, engagement des employés et maintien du bien-être au travail. Tous ces concepts sont interdépendants et peuvent influencer positivement le succès d'une organisation en optimisant le fonctionnement des équipes.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

La loi de Pareto



#### PODCAST

Techniques de Concentration et Gestion des Interruptions



20 MARS

### LE MICROBIOTE : COMMENT NOURRIR SON "DEUXIÈME CERVEAU"

Nous explorerons à travers ce webinaire le rôle clé de notre microbiote intestinal sur notre santé physique, notre santé mentale ainsi que son impact sur notre bien-être. Apprenez comment nourrir et équilibrer votre microbiote grâce à des choix alimentaires simples et adaptés. Reprenez le contrôle de votre santé depuis votre intérieur !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Gestion sucrée : maîtriser les effets du sucre sur sa santé



#### PODCAST

Techniques de Concentration et Gestion des Interruptions



28 AVRIL

### BIAIS COGNITIFS : COMPRENDRE LES INFLUENCES INCONSCIENTES SUR SA SANTÉ ET SA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Entre le risque perçu et le risque réel, l'écart est parfois vertigineux ! L'erreur humaine est malheureusement inévitable, mais en prendre conscience est le meilleur moyen de limiter son impact sur notre sécurité, y compris au travail.

Dans cet atelier nous verrons pourquoi notre cerveau nous joue des tours et nous verrons comment limiter l'impact des biais cognitifs pour améliorer notre santé et notre sécurité au travail !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Top 5 des biais cognitifs qui vous trompent régulièrement



#### PODCAST

Le Corps au Travail : prévenir les troubles musculo-squelettiques

# PROGRAMME QVCT 2025 - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

## PROGRAMME DE MAI À AOÛT

22 MAI

### ACTIVITÉ PHYSIQUE : ENTRE IDÉES REÇUES ET VÉRITÉS

«Les étirements, c'est après une séance de sport et jamais avant», «Il faut faire au moins 45 minutes d'activité pour que cela soit efficace», «Si je n'ai pas de courbatures, ma séance n'est pas efficace», «Je ne peux pas pratiquer avec mon dos»

Vous avez déjà entendu certaines de ces phrases ou vous vous posez des questions sur l'activité physique en général ?

Profitez de cet atelier pour démystifier ces idées reçues pour recréer un cadre propice à être en mouvement !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

L'activité physique muscle-t-elle notre cerveau ?



#### PODCAST

Pourquoi est-ce que c'est si dur de bouger ?



26 JUIN

### PASSER DE BÉBÉ À TRAVAILLER : RÉUSSIR SON RETOUR AU BUREAU EN DOUCEUR

Reprendre le travail après l'arrivée d'un bébé peut être un défi émotionnel et logistique. Cet atelier offre des clés pour vivre ce passage en douceur : gestion des émotions, équilibre entre vie pro et perso, et astuces pratiques pour s'organiser. Un moment d'échange et de conseils pour des parents sereins et confiants et un retour au bureau réussi.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

L'éducation non-violente : des principes à appliquer au quotidien



#### PODCAST

Favoriser la parentalité et la bienveillance en entreprise : témoignages et bonnes pratiques

24 JUILLET

### FAVORISER MON ENDORMISSEMENT ET LA QUALITÉ DE MON SOMMEIL EN ÉTÉ

Le sommeil est un facteur essentiel de notre état de santé.

Des troubles du sommeil peuvent impacter notre quotidien, au niveau physique et mental, mais aussi dans notre vie personnelle, familiale ou professionnelle.

Cet atelier met en lumière le mécanisme des cycles du sommeil et leurs rôles sur notre équilibre mental et physique.

L'objectif est d'identifier les causes d'un endormissement difficile et les solutions à mettre en place pour optimiser la qualité du sommeil notamment en été.

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Sieste flash



#### PODCAST

La magie du sommeil sur notre santé mentale



28 AOÛT

### HARMONISER MON ÉQUILIBRE VIE PRO ET VIE PERSO POUR UNE RENTRÉE SEREINE

Découvrez des stratégies simples et efficaces pour équilibrer vie professionnelle et personnelle, même lors des périodes les plus intenses comme la rentrée. Cet atelier interactif de 45 minutes vous donnera les clés pour identifier vos priorités, gérer votre temps avec sérénité et poser des limites claires. Reconnectez-vous à ce qui compte vraiment et repartez avec des outils concrets pour vivre une rentrée plus épanouissante et harmonieuse. Un moment pour reprendre le contrôle et trouver votre juste équilibre !

 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Ostéogym : automassage des cervicales et mouvement détente



#### PODCAST

Comment dompter sa To do LIST (avec Rolland : podcast 2023)

# PROGRAMME QVCT 2025 - 100 % DIGITAL ET CLÉ EN MAIN

## PROGRAMME DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE



25 SEPTEMBRE

### LES ÉCO-GESTES À ADOPTER AU BUREAU

Apprenez dans cet atelier comment intégrer des pratiques durables dans votre quotidien professionnel. Cet atelier vous offrira des conseils pratiques pour réduire votre impact environnemental : de la gestion des déchets aux économies d'énergie, en passant par les petites astuces pour être un peu plus écoresponsable tous les jours : faisons de nos espaces de travail des lieux respectueux de demain !

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Décrypter les labels éco-responsables : des choix sains pour vous et la planète



#### PODCAST

Quels sont les enjeux environnementaux des entreprises et les actions concrètes à adopter ?



23 OCTOBRE

### SE POSITIONNER ET ACCOMPAGNER LE PARCOURS DES MALADES ET DES AIDANTS

Comment se positionner en tant que collaborateur, manager ou dirigeant face à des personnes touchées par le cancer ?

Comment leur apporter un soutien adapté tout en respectant leur vie privée ? Cet échange mettra en lumière les clés humaines essentielles pour accompagner les équipes dans ces épreuves.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Auto-palpation : des gestes qui sauvent !



#### PODCAST

Histoires de Résilience : Parcours de Femmes et de Leurs Proches



20 NOVEMBRE

### LE HANDICAP C'EST QUOI ? MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Dans cet atelier, vos collaborateurs seront sensibilisés au handicap, visible et invisible, en entreprise.

L'objectif de cet atelier est de comprendre et lever les stéréotypes sur le handicap pour une organisation plus inclusive.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Initiation à la langue des signes



#### PODCAST

Comprendre l'AVC : comment l'AVC a changé ma vie



18 DÉCEMBRE

### PRENDRE DE LA HAUTEUR ET CONSTRUIRE MES PRIORITÉS À VENIR

Dans un monde où vie professionnelle, vie familiale et moments pour soi s'entrelacent, il est facile de se sentir rapidement submergés. Cet atelier vous initie à explorer et pratiquer des techniques simples et relaxantes pour vous recentrer, alléger votre esprit et vous ressourcer afin de rééquilibrer les défis du quotidien avec sérénité.

🕒 **WEBINAIRE À 12H30 - 13H30**



#### VIDÉO EXPERT

Les pouvoirs de la respiration au quotidien.



#### PODCAST

Ikigai : l'art de tout recommencer