



# QVCT

DES **ATELIERS** POUR ALLER PLUS LOIN



**Outiller les salariés** pour leur permettre de **prendre soin** de leur santé au travail en complément des actions mises en place par l'organisation

## DES **ATELIERS PRAGMATIQUES**



Ma trousse d'urgence  
face au stress



Je lâche prise et  
je prends du recul



Outil numérique  
et déconnexion



J'arrête  
de procrastiner



Ma haute sensibilité :  
j'en fais un atout



Je préserve mon  
capital santé



Je m'écoute et  
je repère mes signaux  
d'alerte



Je suis une  
femme et j'ai plus  
de 45 ans



Changer ?  
Pas si facile !



La réalité virtuelle  
au bénéfice du  
bien-être



Je repère les triangles  
dramatiques et je n'y  
rentre pas



Stop ! J'ai besoin  
de réfléchir !

**Et d'autres ateliers !**

## COMMENT ?



**DURÉE**  
En fonction  
des ateliers



**OÙ ?**  
Dans les locaux  
de l'entreprise



**PARTICIPANTS**  
de 6 à 12 personnes



**MATÉRIEL**  
Une salle équipée de chaises  
et d'un vidéoprojecteur

## DYNAMIQUE

### DES ATELIERS



1

**Je  
comprends**

Un constat via un  
quizz ou un échange  
avec l'intervenant.e



**Je  
m'outille**

Propositions d'outils  
pratiques, simples et  
faciles à mettre en  
œuvre

2

3

**Je  
m'engage**

Les participants  
repartent avec une  
feuille « action »

## NOS INTERVENANTS

Une **équipe pluridisciplinaire** avec des compétences complémentaires autour d'une même conviction : chacun.e peut être acteur de **son bien-être au travail** pour autant qu'il.elle sache comment faire.

**FORMATRICE SENIOR COACH CERTIFIÉ**  
**PSYCHOSOCIOLOGUE KINÉSITHÉRAPEUTE**  
**RÉALITÉ VIRTUELLE... PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL**

*efficience*  
RH  
Sublimer  
les talents

## CONTACT

**Gaëlle LEPLAT-KERMARREC**

06.62.79.60.33 - [contactefficiencerh@orange.fr](mailto:contactefficiencerh@orange.fr)

[www.efficiencerh.net](http://www.efficiencerh.net)