



QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : retours expériences

Forum prévention 28 septembre 2017

Sylvie CLERC-MARION - AIST 21

Sabrina BOUDAILLER - ARACT BFC

Avec le témoignage de :

Christophe THEVENOT et Céline DELAMARE LASPRESES - CIB IMPRESSION

... des conseils de spécialistes



- **Micro-pauses au bureau (AIST 21) :**
Quelques minutes d'exercices pratiques
- **Sommeil, sieste, travail à horaires atypiques (AIST 21)**
- **Nutrition, diététique (AIST 21)**

- **Sophrologie et cohérence cardiaque (OZELIA)**
- **Bulle bien-être (BUZZ & Compagnie) :**
Espace mobile de revitalisation en 10' chrono :
bol d'air / fauteuil de respiration / turbo-sieste
- **Sport en entreprise - guide MEDEF**
- **Animations toute la journée : Massages Institut JOËL SAVATOFSKI**

... des animations pour partager



13h55 - 14h10 :

Témoignage sur le télétravail - **INGENIS CONSULTING**

15h10 - 15h25 :

Séance de Qi Gong - **ASSOCIATION ART ET ENERGIE**

16h25 - 16h40 :

Témoignage sur le sport en entreprise - **EUROGERM**

... 3 exposants à découvrir



- **HARMONIE MUTUELLE**

Offre de prévention : « La santé gagne l'entreprise »

Résultats d'une enquête sur la conciliation vie pro/vie perso

- **LMDS - LES MARCHANDS DE SABLE**

Solutions pour une meilleure vigilance au travail :

Oreiller de sieste, bague «stop-sleep», Airnap gonflable,...

- **SENS PRATIQUE – LA CONCIERGERIE**

Panel de services pour améliorer la vie quotidienne de ses collaborateurs

Pourquoi une démarche QVT ? quels enjeux ?

- **Les enjeux sociétaux**

Caractéristiques des populations au travail (âge, handicap, situation familiale, ...)

- **Négocier** : séniors, handicap, maintien dans l'emploi, égalité prof, diversité...
- **Agir** : conciliation des temps, télétravail, crèches, accès facilité à des transports collectifs, soutien au retour à l'emploi, charte de la diversité, ...)

=> sentiment d'équité, sentiment de cohésion, facilite le recrutement, et participe au maintien en emploi

- **Les enjeux du marché**

Exigences clients et donneurs d'ordres, concurrence et évolutions des technologies

- **Innover** : produits, prestations, processus, organisations
- **agir** : mobilité prof, formation, adaptation des postes de travail, ...

=> réduire le stress dû au changement, sentiment de sécurité quant à l'avenir prof, développement prof

- **Les enjeux du travail**

Management, dialogue prof , innovation sociale et organisationnelle, santé Travail

=> autonomie, initiative , intérêt et sens accordé au travail, capacité à s'exprimer, droit à l'erreur, se sentir utile et efficace, qualité de l'engagement individuel ou collectif