

# SEMAINE DE LA QVT 2022

20 AU 24 JUIN

TRAVAILLER OU SOURIRE, POURQUOI CHOISIR ?  
CULTIVEZ LE PLAISIR DE TRAVAILLER ENSEMBLE

OBJECTIFS

## UNE SEMAINE DE LA QVT POUR ...

1 Prendre un temps pour soi

2 Découvrir des astuces et outils à intégrer facilement dans sa journée de travail

3 Développer la santé et le bien-être en entreprise

## 1 THÉMATIQUE SANTÉ & BIEN-ÊTRE PAR JOUR

LUNDI

### APPRENDRE À ME RESSOURCER, GÉRER MES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES

J'apprends à appuyer sur la touche «pause», à faire le point avec moi-même pour mieux gérer mon stress et mes émotions au quotidien.

MARDI

### PRENDRE SOIN DE MON CAPITAL SANTÉ

J'apprends à m'écouter et à prendre soin de ma santé physique pour préserver mon capital santé.

MERCREDI

### FAIRE DE L'ALIMENTATION MON ALLIÉE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Je développe mes connaissances autour de l'alimentation pour gagner en énergie, améliorer mon sommeil, mieux gérer mon stress et être en meilleure santé.

JEUDI

### APPORTER RIRE ET OPTIMISME DANS MON QUOTIDIEN

Je prends le temps d'apprécier les petits bonheurs du quotidien et de développer mon optimisme.

VENDREDI

### TROUVER MON ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN ET SOULAGER MA CHARGE MENTALE

J'apprends à prendre du recul et à me libérer de ce qui m'entoure afin d'être plus serein au quotidien.

## COMMUNICATION

Chaque jour, retrouvez une newsletter avec :



Des **astuces** et des **conseils** concernant la thématique



Une **vidéo** d'expert ou un **podcast**



Des temps forts en **live sur Teams**



Accès aux **replay** sur une playlist YouTube

J-15

### SAVE THE DATE

Envoi d'un Save The Date pour annoncer une surprise



### RAPPEL

Rappel du lancement de projet avec présentation des temps forts de la semaine (sans révéler les thématiques hebdomadaires)

J-7

J-3

### "ÇA ARRIVE"!

Découverte de la thématique du lundi



20/04  
J-J



### NEWSLETTER

Chaque jour, entre 7H30 et 8H30, envoi de la newsletter au chargé de projet de l'entreprise afin qu'elle soit transférée à tous les collaborateurs.



# PROGRAMME

## LUNDI

APPRENDRE À ME RESSOURCER, GÉRER MES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES



12H30 - 13h15

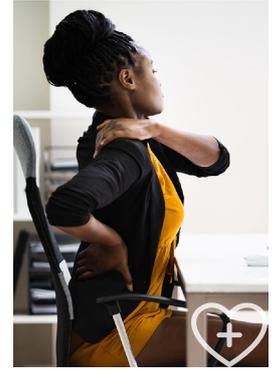
**ATELIER** : L'intelligence émotionnelle, ou comment accueillir les émotions des autres ?

14H - 14h15

**INSTANT BIEN-ÊTRE** : Les pouvoirs de la respiration pour se ressourcer

## MARDI

PRENDRE SOIN DE MON CAPITAL SANTÉ



12H30 - 13h15

**ATELIER** : Ostéo-gym, comment soulager soi-même ses douleurs ?

14H - 14h15

**INSTANT SANTÉ** : Retrouvez un bel alignement

## MERCREDI

FAIRE DE L'ALIMENTATION MON ALLIÉE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



12H30 - 13h15

**ATELIER** : Booster son énergie avec son alimentation

14H - 14h15

**INSTANT BIEN-ÊTRE** : Yoga Detox d'après-repas

## JEUDI

APPORTER RIRE ET OPTIMISME DANS MON QUOTIDIEN



12H30 - 13h15

**ATELIER** : L'optimisme améliore la santé, les clés pour le développer

14H - 14h15

**INSTANT BIEN-ÊTRE** : Visualisation positive

## VENDREDI

TROUVER MON ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN ET SOULAGER MA CHARGE MENTALE



12H30 - 13h15

**ATELIER** : (Dé)charge mentale, les actions à mettre en place au quotidien

14H - 14h15

**INSTANT BIEN-ÊTRE** : Méditation pour se libérer avant le week-end

## MAIS AUSSI...

PROFITEZ DE CONTENUS ÉDUCATIFS ET LUDIQUES !

Vidéos d'expert

Podcasts

Conseils et astuces

Recettes

## CONTACT

AMÉLIE DUCHAMP  
a.duchamp@synpeak.com  
06.09.99.44.62

ANGÈLE RICHARD  
a.richard@synpeak.com  
09.72.35.72.72