



ET VOUS, QU'AVEZ-VOUS PLANIFIÉ POUR

## la semaine de la QVCT?

**Du 17 au 21 juin 2024**



L'initiative de la Semaine de la Qualité de Vie au Travail revient au Réseau Anact-Aract, qui en célèbre la 21ème édition cette année.

Auparavant Semaine de la QVT, elle est désormais nommée Semaine de la **QVCT** (*Qualité de vie et des conditions de travail*).

Le thème de cette année est **"Transitions et travail"** mais cette semaine est avant tout l'occasion d'échanger et d'identifier des pistes d'action d'un travail facteur de santé, d'inclusion et de performance.

**Découvrez comment Mutuelle Mieux-Etre, votre partenaire santé et prévention, peut vous accompagner à cette occasion.**



# Un impératif : anticiper

Bien-être, prévention santé, culture d'entreprise... quelle que soit la raison pour laquelle vous voulez proposer des rendez-vous sur cette semaine dédiée à la QVCT, pensez à respecter les étapes essentielles pour le faire et surtout **ANTICIPEZ** :

- 1 Une première tâche consiste à identifier les thématiques que vous souhaitez aborder pour répondre aux spécificités de votre secteur d'activité et à la typologie de vos collaborateurs.
- 2 Il sera plus facile alors de sélectionner les bons formats. Vous opterez plutôt pour le format **visioconférence** si vous êtes sur plusieurs sites, le format **atelier** si vous préférez une **action en présentiel** pour des petits groupes ou encore le **format stand** à l'heure de la pause déjeuner pour toucher de manière conviviale le plus grand nombre.
- 3 Définissez le budget que vous souhaitez y consacrer
- 4 Calez bien en amont vos souhaits de rendez-vous pour vous assurer de la disponibilité des intervenants très demandés à cette période.



## Mutuelle Mieux-Etre, votre partenaire prévention

Forte de son expérience en matière d'organisation d'actions de prévention partout en France, mutuelle Mieux-Etre peut vous conseiller dans le **choix des thématiques** et l'**organisation** de votre semaine QVTC.

**CONTACTEZ VOTRE CONSEILLER MIEUX-ETRE POUR LA MISE EN RELATION AVEC NOTRE SERVICE DÉDIÉ.**



**SAVE THE DATE -  
20 JUIN 2024 À 17H**

Mutuelle Mieux-Etre vous proposera une visioconférence gratuite que vous pourrez relayer à vos collaborateurs sur le thème des **défis visuels de notre vie numérique.**

Plus d'information à venir prochainement !





## En manque d'inspiration ?



### L'alimentation le premier allié d'une bonne santé et d'une meilleure performance !

Savoir comment "bien manger" ce n'est pas toujours facile ! Au bureau, en télétravail, à la cantine ou avec une lunch box...

*Et si vous organisiez un temps d'échange avec vos collaborateurs pour aborder ces différentes situations et proposer la bonne stratégie pour bien s'alimenter ?*



### la bonne posture, à adopter absolument !

Les troubles musculosquelettiques peuvent être localisés au niveau ou autour des articulations : poignets, coudes épaules, rachis ou encore genoux. Comment les prévenir ?

*Par la diversification des tâches, l'amélioration de la formation, l'adaptation des outils... et un atelier prévention !*



### Besoin de mieux dormir ?

50% des actifs français affirment que les troubles du sommeil nuisent à leur efficacité au travail.

*Partant pour mettre en place un atelier qui permettra à vos équipes de bénéficier de conseils pratiques pour retrouver de l'énergie au quotidien ?*



### Santé mentale, soyons attentifs !

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions.

*Pourquoi ne pas mettre en place un atelier qui viserait à encourager chacun à être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches ?*

MODALITÉ :  
VISIOCONFÉRENCE  
INTERACTIVE OU  
ATELIER D'UNE  
HEURE

MODALITÉ :  
VISIOCONFÉRENCE  
INTERACTIVE OU  
ATELIER DE DEUX  
HEURES