

DU LUNDI 14 AU VENDREDI 18 JUIN 2021

CULTIVER

LA

QVT

PROGRAMME
DE LA SEMAINE


Prévia

SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL

Une société du Groupe



MENWAY
Groupe





JOUR 1



Prévias
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL



LUNDI 14 JUIN - 11H30 - DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Reprise d'activité 

Comment concilier sport et travail ?



Pauline APPERT et Christelle POUGNAUD

Préparatrices physique et spécialisées en activité physique adaptée.

#SQVT





JOUR 2



MARDI 15 JUIN - 11H30 - DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Gestion du stress 

Séance de sophrologie [en direct]



Nicole JUNG

Sophrologue et instructeur méditation de pleine présence

#SQVT





JOUR 2


Prévia
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL



 MARDI 15 JUIN - 14H00 - DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Gestion du stress 

Fusée de la décision : l'outil pour faire le bon choix en toute sérénité [Coaching]



Catherine Berçon
Coach, Directrice de la société Prévia



#SQVT



JOUR 3




Prèvia
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL



MERCREDI 16 JUIN - 11H30 - DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Prévention des addictions 

Ouvrir le dialogue, communiquer et
apprendre à mieux les connaître pour
mieux les gérer au travail



Clémentine FUCHS
Psychologue du travail

#SQVT





JOUR 4


Prévia
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL



JEUDI 17 JUIN - 11H30 - DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Nutrition 

Mon déjeuner idéal, au bureau, à la maison ou en extérieur !



Maryne HAULOT et Joana MARAIS
Infirmières et coordinatrices santé

#SQVT





VENDREDI 18 JUIN - 11H30- DURÉE DU WEBINAIRE [30MIN]

Sommeil 

Mieux comprendre mon cycle pour
retrouver un sommeil optimal.



Maryne HAULOT et Joana MARAIS
Infirmières et coordinatrices santé

#SQVT

