

« BOOSTE TA QVT »

Objectif

Sensibiliser les collaborateurs aux bienfaits de l'activité physique et sportive au quotidien pour eux et pour votre entreprise

Mise en œuvre

La Qualité de Vie et des Conditions de Travail est un enjeu au cœur de nos préoccupations. Avec les ateliers « Booste ta QVT », nous apportons une solution « clés en main » dans vos locaux.

Les collaborateurs pourront suivre des ateliers pour améliorer leur mieux-être en milieu professionnel avec un large choix de thématiques. Ces ateliers sont encadrés par nos formateurs certifiés.

Les ateliers « Booste ta QVT » n'impacteront pas le rythme de travail habituel de vos collaborateurs. Ils sont organisés sans aménagement spécifique au sein de votre organisation ou en distanciel. Ils sensibiliseront vos collaborateurs aux bienfaits de l'activité physique ou sportive.

16 ateliers au choix

Choisissez un ou plusieurs ateliers parmi les 16 ateliers (page suivante) axés sur différentes thématiques.

Vous souhaitez profiter de l'engouement lié aux Jeux Olympiques et Paralympiques et de la Grande Cause Nationale 2024 pour élaborer une stratégie de développement du mieux-être de vos employés ? « Booste ta QVT » constitue le point de départ du projet sportif de votre entreprise, que nous pourrions accompagner.

Ils nous font confiance et bénéficient déjà du dispositif « Booste ta QVT » :

- France Télévisions
- Harmonie Mutuelle
- VEOLIA

Tarifs et planification

Mise en œuvre tout au long de l'année. Demande de devis sur mesure :

- par e-mail : ffse@ffse.fr ou dtnadj@ffse.fr
- par téléphone : 01 56 64 02 10

**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**

« BOOSTE TA QVT »

METTRE EN PLACE UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE

- **30 minutes d'activité physique par jour en milieu professionnel** : amener le collaborateur à pratiquer une activité physique de 30 minutes par jour
- **Maintenir son niveau d'énergie tout au long de la journée** : amener le collaborateur à maintenir son niveau d'énergie tout au long de sa journée de travail
- **Récupérer physiquement et mentalement** : Amener le collaborateur à utiliser des exercices de récupération physique et mentale en lien avec son activité professionnelle
- **Reprise d'une activité sportive** : évaluer les qualités physiques de chacun des collaborateurs
- **Intégrer une pratique physique régulière à sa semaine de travail** : amener le collaborateur à acquérir des automatismes pour intégrer une pratique physique régulière à sa semaine de travail
- **Routines au travail** : amener le collaborateur à utiliser des routines d'exercices physiques et mentales au cours des différents moments de sa journée de travail
- **Tests de forme** : amener le collaborateur à mieux connaître son niveau de forme général en fonction du métier exercé

PRÉVENTION SANTÉ ET RÉDUCTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES

- **Adopter les bonnes postures au travail - métiers bureautique** : amener le collaborateur à bien positionner son matériel de bureau et l'inviter à la mise en œuvre d'exercices préventifs dédiés à son activité
- **Adopter les bonnes postures au travail - ports de charges** : amener le collaborateur à adopter les bonnes postures pour porter les charges et l'inviter à la mise en œuvre d'exercices préventifs dédiés à son activité
- **Adopter les bonnes postures au travail - manutention de personnes** : amener le collaborateur à adopter les bonnes postures pour porter les personnes et l'inviter à la mise en œuvre d'exercices préventifs dédiés à son activité
- **Diminuer les risques d'apparition des douleurs & TMS** : amener le collaborateur à utiliser des outils pratiques pour prévenir l'apparition des TMS et des inconforts corporels
- **S'initier à l'éveil musculaire** : amener le collaborateur à connaître les principes d'un éveil musculaire et savoir le réaliser
- **Gestion du stress** : amener le collaborateur à mieux gérer les pressions inhérentes de son activité professionnelle

SENSIBILISATION À LA PRATIQUE EN SITUATION DE HANDICAP

- **Sports de préhension adaptés** : amener le collaborateur à pratiquer un sport de préhension adapté aux handicaps sensoriels et moteurs
- **Sports collectifs adaptés** : amener le collaborateur à pratiquer un sport collectif adapté aux handicaps sensoriels et moteurs
- **Sports de bien-être adaptés** : amener le collaborateur à pratiquer un sport de bien-être adapté aux handicaps sensoriels et moteurs