

## Formation

### QVT - meilleure santé au travail

Cultiver le bien-être et la santé au travail, pour servir des enjeux à la fois économiques et humains des entreprises.



## Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation.

Toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé et acquérir des points de repère pour optimiser son capital santé.

## Rappels des objectifs

- Poser les bases de l'hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et plus de performance
- Mobiliser ses ressources, ses propres stratégies pour agir efficacement
- Proposer aux collaborateurs qui recherchent de la détente, de la gestion des émotions et des tensions, des solutions simples et efficaces
- Adopter un équilibre alimentaire pour une meilleure performance
- Sensibiliser à l'utilité d'une activité physique (combattre la sédentarité, évacuer les tensions)

## Référente pédagogique

Céline Josse

celine@goudsante.fr

