

Livre Blanc

Bien-être au travail

Organiser son année QVT 2024



yoburo

Qu'est-ce que la qualité de vie au travail (QVT) ?

1. Les origines de la QVT

50's

Le concept de la qualité de vie au travail a vu le jour dans les années 50 à Londres, grâce à des chercheurs du Tavistock Institut. En remettant en question les principes du taylorisme, ces chercheurs ont démontré que **l'efficacité au travail est étroitement liée aux conditions de travail** des employés et plus précisément à la qualité des relations professionnelles, à l'organisation du travail, aux méthodes de production, etc.

60's - 70's

Dans les années 60 et 70, des chercheurs américains et scandinaves ont continué de développer et de perfectionner ce concept. Ils ont démontré que **l'efficacité au travail est également liée à la santé physique et mentale des employés, à la diversité de leurs tâches, à la reconnaissance de leur travail, à leur besoin d'accomplissement...**

1972

En 1972, le terme de « qualité de vie au travail » est énoncé pour la première fois lors d'une conférence à New York qui annonçait la création du Conseil International de la Qualité de Vie au Travail.

2. La QVT en France

1973

L'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (l'Anact) a été créée en 1973 dans le but de promouvoir et d'améliorer la qualité de vie au travail.

2003

Depuis 2003, l'Anact organise chaque année une semaine pour la qualité de vie au travail (SQVT) pour sensibiliser les employeurs et les employés aux enjeux de la QVT. La qualité de vie au travail est également une **obligation légale inscrite dans le Code du travail**.

2013

En 2013, l'accord national interprofessionnel (ANI) transposé dans la loi n° 2013-504 a été signé afin de favoriser l'accès à la QVT et à l'égalité professionnelle.

2015

En 2015, la loi Rebsamen est venue compléter l'ANI. Les entreprises de plus de 50 salariés disposant d'une section syndicale sont désormais obligées de négocier sur la QVT et l'égalité professionnelle lors des négociations collectives avec les représentants du personnel.

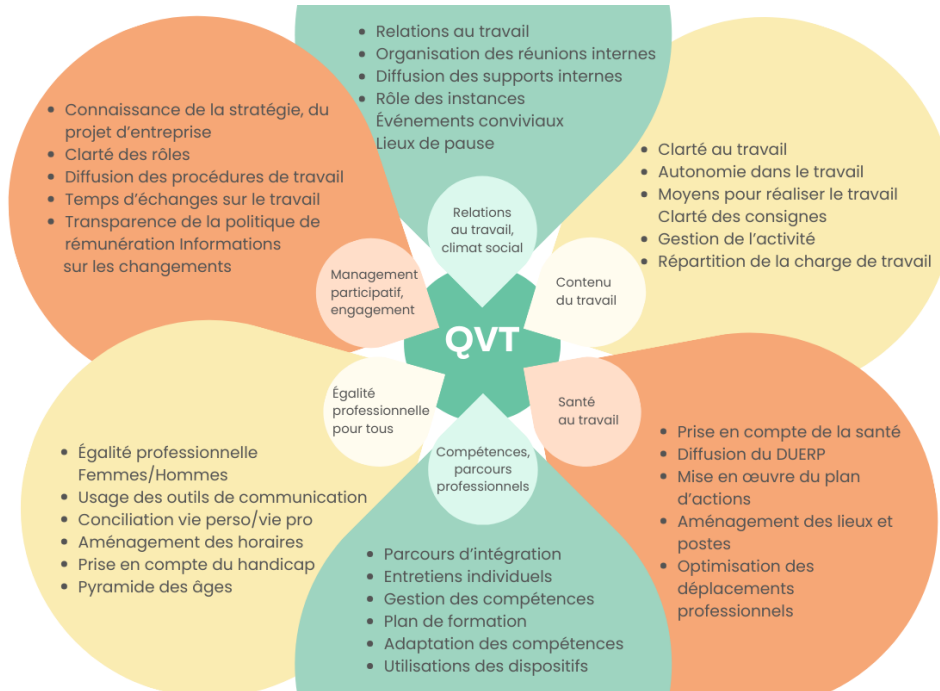
2023

Aujourd'hui, le concept de la qualité de vie au travail continue de progresser et d'évoluer. **La QVT est devenue un enjeu majeur** pour les entreprises cherchant à améliorer simultanément les conditions de travail de leurs employés et leur performance globale.

3. Le principe de la QVT

Selon l'accord national interprofessionnel de 2013 : « La qualité de vie au travail (QVT) désigne et regroupe sous un même intitulé les actions qui permettent de concilier à la fois l'amélioration des conditions de travail pour les salariés et la performance globale des entreprises ».

La QVT est donc un ensemble d'actions visant à allier bien-être et performance au sein des entreprises.



Ces actions s'articulent autour de 6 thèmes :



Santé au travail



Parcours professionnel



Contenu du travail



Égalité professionnelle



Relations au travail



Management participatif

À retenir

La QVT est donc un ensemble d'actions visant à allier bien-être et performance au sein des entreprises.

Pourquoi organiser des activités QVT tout au long de l'année ?

La mise en place d'activités QVT présente de nombreux avantages tant pour vos employés que pour votre entreprise.

1. Préservation du bien-être physique et mental des employés

Les activités QVT organisées sur le long terme permettent d'offrir à vos collaborateurs des conditions de travail optimales, de les sensibiliser aux risques associés à leur travail et de les encourager à prendre soin de leur santé physique et mentale.

La planification régulière d'activités axées sur la santé et la sécurité au travail est une stratégie proactive qui aide à **prévenir les maladies professionnelles, réduire les risques d'accidents de travail, minimiser le taux d'absentéisme et de turnover.**

2. Optimisation des compétences des employés

En organisant régulièrement des activités QVT au sein de votre entreprise, vous offrez des conditions de travail idéales pour **stimuler et développer les compétences de vos collaborateurs**, telles que :



Créativité



Efficacité dans l'exécution des tâches



Autonomie



Résistance au stress professionnel

De nombreuses activités QVT sont en effet conçues pour créer un environnement professionnel agréable, épanouissant et motivant, favorisant ainsi **une amélioration notable des performances et une productivité accrue.**

« Les collaborateurs heureux, sont 6 fois moins absents au travail »

Source : étude d'Harvard et du MIT



yoburo

3. Renforcement de la cohésion des employés

Organiser des activités bien-être au sein de votre entreprise permet également de créer des moments de convivialité et de favoriser les interactions sociales, ce qui renforce la cohésion entre vos collaborateurs. Une bonne entente en entreprise est en effet essentielle pour **développer une collaboration efficace et harmonieuse entre les employés.**



4. Développement d'une culture d'entreprise axée sur le bien-être au travail

L'organisation d'activités sportives, d'ateliers, de conférences et d'événements QVT au sein de votre entreprise contribue à créer un environnement de travail agréable et positif, où vos employés se sentent valorisés et soutenus. Cette culture d'entreprise vous offre de nombreux avantages, notamment de **fidéliser vos employés, d'attirer de nouveaux talents et d'améliorer l'image de votre entreprise** auprès de vos employés, clients et partenaires.

Pour résumer, l'organisation régulière d'activités QVT tout au long de l'année est donc une stratégie efficace et pérenne pour optimiser les conditions de travail de vos employés, instaurer un climat propice à l'épanouissement professionnel et améliorer la performance globale de votre entreprise.

9/10

des personnes interrogées, estiment qu'on devrait améliorer les conditions de travail pour le rendre plus soutenable.

Source : Franceinfo



yoburo

Nos solutions QVT

Depuis 2017, nous accompagnons les entreprises à améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail de leurs employés. Nous concevons et organisons des programmes QVT sur mesure pour répondre aux besoins de chaque entreprise. Nos services sont disponibles partout en France en présentiel ou à distance.

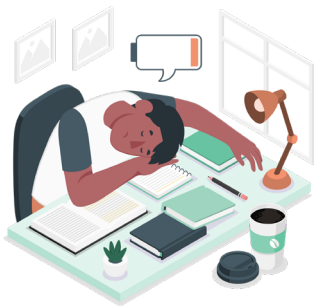
Top 3 de nos conférences

Nous mettons à disposition des entreprises l'expertise de nos conférenciers pour améliorer la santé physique et mentale de leurs équipes. Ces conférences offrent un moment d'échange, apprécié par les collaborateurs, pour partager librement leurs expériences personnelles.

1. Nutrition

Notre conférence vise à :

- faire découvrir aux collaborateurs les bienfaits de la naturopathie
- leur enseigner les bases de la nutrition, à les guider dans **l'adaptation de leur alimentation en fonction de leur poste de travail** (assis, debout, physique, poste de nuit, etc.)
- leur fournir des conseils pratiques pour adopter de bonnes habitudes alimentaires.



2. Sommeil

L'objectif de notre conférence est :

- d'améliorer la qualité du sommeil des collaborateurs en leur partageant de nombreux conseils et exercices pratiques pour **avoir un rythme de sommeil régulier**
- de créer un environnement propice au sommeil
- d'adopter des habitudes de vie favorisant un repos réparateur (alimentation, activité physique, gestion du stress...), etc...

3. Équilibre vie pro / vie perso

Au cours de cette conférence, nous aidons les collaborateurs à trouver un **équilibre entre vie professionnelle et personnelle**.

Nous leur partageons de nombreux conseils et astuces pour mieux organiser leur temps de travail, instaurer une frontière entre leur vie personnelle et professionnelle, utiliser pleinement leur droit à la déconnexion, etc.



Top 3 de nos ateliers

Pour prévenir les risques professionnels et offrir des conditions de travail optimales aux collaborateurs, nous avons conçu et développé des ateliers bien-être adaptés aux particularités de chaque secteur d'activité.



1. Soulager son dos

L'atelier soulager son dos permet d'apprendre à détendre rapidement les différents muscles du dos.

Grâce à des **exercices de relaxation et d'étirements** adaptés et réguliers, vous pourrez ainsi améliorer votre posture et votre position assise et ainsi éviter les maux de dos du quotidien facteurs de stress et de fatigue.

« 31% des collaborateurs heureux, sont plus productifs au travail »

Source : étude d'Harvard et du MIT

2. Yoga des yeux

Le yoga des yeux est une série d'exercices simples permettant de renforcer les muscles des yeux **pour limiter la fatigue visuelle et détendre les yeux.**

Cette pratique est particulièrement recommandée pour les collaborateurs travaillant de longues heures devant un écran.



3. Sophrologie

La sophrologie est une activité psychocorporelle qui favorise :

- la détente,
- améliore le bien-être,
- dissipe le stress grâce à des exercices de respiration et de relaxation faciles à réaliser au travail.



yoburo

Top 3 de nos activités sportives

Pour préserver la santé physique et mentale des collaborateurs tout en optimisant leurs performances, nous proposons une gamme variée d'activités sportives.

Les séances sont animées par des professionnels expérimentés qui adaptent leur approche aux besoins spécifiques de chaque participant.

1. Yoga

Le yoga sur tapis est une discipline douce et complète qui **sollicite à la fois le corps et l'esprit**.

Cette pratique offre aux collaborateurs l'opportunité :

- d'améliorer leur posture
- de renforcer leurs muscles
- d'accroître leur mobilité
- de se relaxer profondément
- d'optimiser leur concentration
- de chasser le stress, etc...



2. Pilates

Le Pilates est une activité physique accessible à tous qui se compose d'exercices centrés sur la concentration, l'équilibre et la respiration.

Quels sont les bienfaits du pilates ?

Cette pratique permet principalement aux collaborateurs :

- de tonifier leur corps
- d'améliorer leur posture
- de travailler leur souplesse.

3. Renforcement Musculaire

Notre programme de renforcement musculaire en entreprise a pour objectifs d'améliorer les conditions physiques, **d'optimiser la vitalité et le bien-être des collaborateurs**.

Cette activité permet concrètement aux collaborateurs :

- d'améliorer leur posture
- de prévenir les risques de blessures
- de se dépenser énergiquement
- de lâcher-prise
- d'augmenter leurs capacités physiques.



yoburo

Les massages Amma

Nos massages sont spécialement conçus pour le milieu professionnel.

Durant les séances (d'environ 20 minutes), les personnes massées restent habillées. Cette pause bien-être est idéale pour évacuer le stress, soulager les tensions musculaires et améliorer les performances des collaborateurs.



Définition

Le massage Amma est une technique de massage qui se pratique en position assise sur une chaise ergonomique.

Pendant la séance, le masseur effectue des pressions, frictions, étirements et tapotements sur le haut du corps de la personne massée (principalement les épaules, le dos, la nuque et les bras).

Quels sont les bienfaits ?

En entreprise, les massages Amma sont beaucoup demandés pour leurs vertus relaxantes.

Les bienfaits principaux sont :

- réduction du stress
- soulagement des tensions musculaires
- détente du corps et de l'esprit.



Depuis sa création,
Yoburo c'est :

+ 800
entreprises
accompagnées

+ 1200
coachs

+ 5000
ateliers et
conférences par an

+ 4000
massages
en entreprise

Présent dans
+ 450 villes



yoburo

Nos événements

Tout au long de l'année, nous organisons des événements santé et bien-être pour prendre soin des collaborateurs. Nos événements visent principalement à promouvoir un mode de vie sain, à favoriser la détente et à créer des moments de convivialité au sein des entreprises.

Organiser des événements permet :

- d'améliorer la cohésion d'équipe
- d'augmenter l'engagement des collaborateurs
- d'améliorer la santé mentale et physique de vos équipes
- d'améliorer la productivité et la créativité des collaborateurs
- de réduire l'absentéisme.

Nos Événements Incontournables 2024

Journée Internationale des Droits des Femmes

MARS

Semaine de la Prévention

MARS

Journée Mondiale de la Sécurité et de la Santé au Travail (Safety Day)

AVRIL

Semaine de la Sécurité Routière au Travail

MAI

Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (SQVCT)

JUIN

Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD)

SEPTEMBRE

Octobre Rose
Lutte contre le cancer du sein

OCTOBRE

Journée Mondiale de la Santé Mentale

OCTOBRE

Movember
Lutte contre le cancer de la prostate

NOVEMBRE

Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées (SEEPH)

NOVEMBRE



yoburo



yoburo

Bien-être au travail

Organisez votre année QVT 2024 avec Yoburo

[Contactez-nous](#)

www.yoburo.com

contact@yoburo.com

01 82 83 03 38



yoburo