

La

Qualité

de Vie

**30 idées simples
pour l'améliorer**

au Travail

**"Prenez soin
de vos salariés,
ils prendront soin
de votre entreprise"**

**Richard Branson,
fondateur de Virgin**

Sommaire



4

Avant-propos



6

Pourquoi parler
de Qualité de Vie
au Travail ?



8

Comment amorcer
sa stratégie QVT ?



10

30 idées simples
pour améliorer la Qualité
de Vie au Travail



18

La Qualité de Vie
au Travail, un enjeu
stratégique à long terme



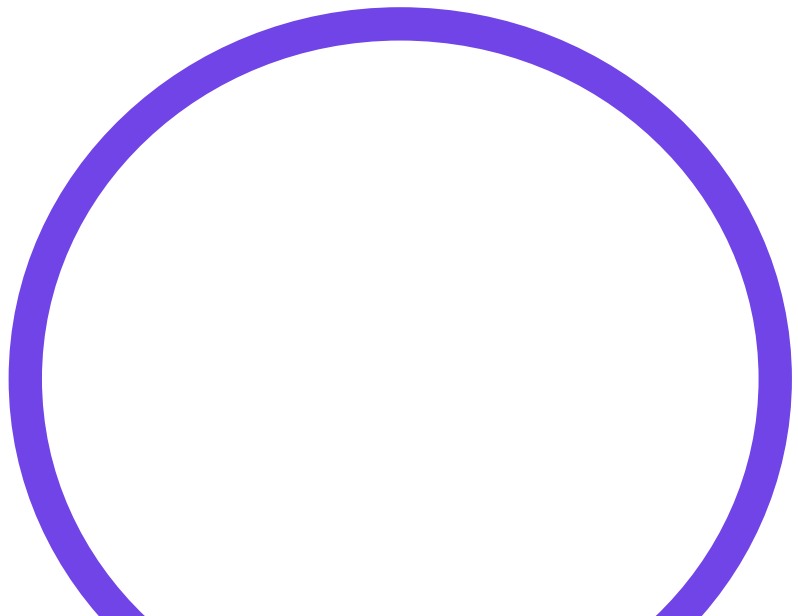
20

Pour aller plus loin...



21

À propos de Goalmap





Avant-propos

Par Damien Catani
Cofondateur de Goalmap

Chez Goalmap, nous aidons les entreprises à déployer des actions efficaces en faveur du capital santé des salariés. Notre mission : faire de l'entreprise un acteur positif de la santé de chacun. Notre credo : **des employés en forme, une entreprise qui performe.**

Pour améliorer le capital santé des salariés, nous travaillons sur des thématiques variées : sommeil, gestion du stress, nutrition, activité physique, équilibre de vie, et développement personnel.

Nous passons en moyenne un peu plus de 35 ans de notre vie sur notre lieu de travail, il est donc important de pouvoir s'y sentir bien et s'y épanouir autant que dans notre vie privée. C'est dans cette optique que se développe la **Qualité de Vie au Travail**, une démarche globale de prise de conscience, de sensibilisation et d'actions mises en œuvre au sein des entreprises pour contribuer au bien-être des salariés.

Bénéfique pour les salariés, la mise en place d'un programme de Qualité de Vie au Travail l'est également pour l'entreprise puisqu'une amélioration du bien-être au travail contribue à **réduire l'absentéisme**, le turnover, les arrêts maladie et améliore la **motivation** et la productivité des équipes.

Nous avons rédigé ce livre blanc pour vous proposer des idées d'actions pertinentes et accessibles et ainsi mieux vous accompagner dans la mise en place de votre stratégie QVT.

Bonne lecture !

Vous souhaitez donner à vos collaborateurs les moyens de prendre en main leur bien-être ?

Chez Goalmap, nous aidons les entreprises à évaluer et améliorer le capital santé des collaborateurs.

- **Bilans bien-être et programmes de coaching digitaux pour les salariés**
- **Tableau de bord de suivi-conseil pour l'entreprise**
- **Mise en place d'un plan d'actions bien-être (conférences, formations, ateliers)**

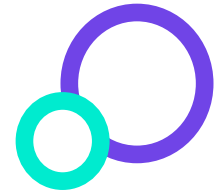
Visitez notre site :

www.goalmap.com

Contactez-nous :

+33 (0)6 17 45 26 05 arthur@goalmap.com

Pourquoi parler de la Qualité de Vie au Travail ?



La Qualité de Vie au Travail, qu'est-ce que c'est ?

Selon l'ANACT (Association Nationale des Conditions de Travail), « la Qualité de Vie au Travail 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, d'autant plus quand leurs organisations se transforment. »

La qualité de vie au travail ne concerne pas seulement la santé physique et mentale, c'est un ensemble de facteurs liés au travail et à l'environnement d'un individu et qui peuvent avoir un impact sur celui-ci.

Précision

On désigne souvent le terme **Qualité de Vie au Travail** par son sigle « QVT ». D'autres expressions comme le « bien-être au travail » ou encore le « bonheur au travail » y sont souvent associées mais doivent être distinguées de la QVT car elles vont au-delà de l'obligation légale de l'employeur d'assurer de bonnes conditions de travail dans la sphère professionnelle. Elles peuvent cependant venir consolider et enrichir une stratégie QVT.

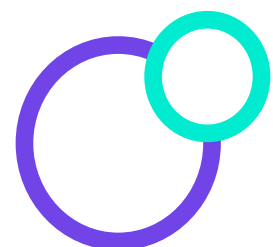
Pourquoi améliorer la Qualité de Vie au Travail ?

+ 235% de R.O.I.

c'est ce qu'obtiennent les entreprises ayant placé le bien-être au cœur de leur vision d'entreprise. (OpinionWay, 2018)

De nombreuses études réalisées en France comme dans le monde montrent que de mauvaises conditions de travail ont un impact négatif conséquent sur l'efficacité des salariés. Le stress ou les troubles musculo-squelettiques sont autant de conditions inadaptées à la bonne réalisation de ses tâches, et ont pour conséquences une perte d'efficacité, de l'absentéisme, du turnover, etc.

Améliorer la qualité de vie au travail, c'est offrir de bonnes conditions de travail à ses salariés pour **plus de productivité** et une **meilleure performance de l'entreprise**.





Concrètement, améliorer la qualité de vie au travail permet de :

- **Renforcer la cohésion** des équipes et motiver les salariés
- **Combattre les risques psychosociaux dans votre entreprise** : une fois sur deux, le travail est indiqué comme étant la source principale de ces troubles
- **Réduire l'absentéisme** : les entreprises où il fait bon travailler ont généralement un taux d'absentéisme et d'accidents du travail très bas
- **Renforcer l'engagement des équipes** : une meilleure prise en compte de la qualité de vie au travail renforce l'attractivité de l'entreprise et améliore l'engagement des salariés. Des employés en forme, c'est une entreprise qui performe.
- **Améliorer la productivité** : satisfaction professionnelle et considération favorisent une plus grande mobilisation des potentiels et donc une meilleure productivité

Une semaine dédiée à la Qualité de Vie au Travail chaque année

Initiée par le réseau Anact-Aract, la **Semaine pour la Qualité de Vie au Travail** est un évènement phare qui permet de s'interroger sur son environnement et sa manière de travail pour contribuer au bien-être de tous en entreprise. Elle est un temps de réflexion et d'échanges sur les pratiques d'aujourd'hui et de demain, les initiatives à mettre en place pour contribuer au bien-être et donc à l'efficacité de ses équipes.

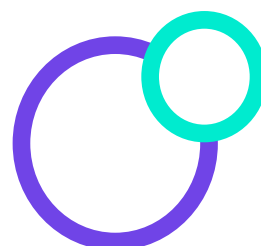
Quelles que soient vos motivations, la Semaine de la Qualité de Vie au travail est le moment idéal pour renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe dans votre entreprise et accorder à vos salariés une vraie détente.

Pour préparer cette semaine, vous pouvez télécharger l'[outil de pilotage dynamique de la QVT](#) disponible sur le site de l'Anact.

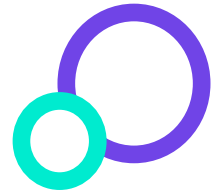
Conseils

La semaine de la QVT a lieu mi-Juin, les dates variant d'une année à l'autre.

Consultez le [site de l'ANACT](#) pour connaître les dates de la prochaine semaine de la QVT.



Comment amorcer sa stratégie QVT ?



Comment mettre en œuvre des actions QVT dans votre entreprise ?

Quels ateliers et formations QVT privilégier ? Comment adapter les actions à mes salariés et mes locaux ? Comment sélectionner les intervenants extérieurs ? Comment mesurer le résultat de mes actions ? Autant de questions auxquelles nous vous aidons à répondre ici.

Identifier les attentes des salariés

Quelles actions proposer pour une meilleure qualité de vie au travail ? Comment réduire le stress de mes managers ou soulager les troubles musculo-squelettiques de mes équipes logistiques ? Vous pouvez faire une rapide **enquête auprès de vos salariés** pour recueillir leurs besoins et leurs attentes. Leurs retours vont être précieux pour définir les actions à mener prioritairement et ainsi adapter les thématiques à traiter selon les problématiques auxquelles ils font face.

Sélectionner les actions pertinentes

Lorsque vous connaissez les attentes de vos salariés ainsi que le contexte de votre entreprise, vous êtes à même de choisir les actions les plus pertinentes et réalisables à mettre en place. Ne tentez pas de répondre à toutes les attentes ni de démultiplier les actions, vous risqueriez de manquer vos objectifs et d'investir inutilement du temps et de l'argent. Mieux vaut **y aller progressivement** en proposant quelques actions pour pouvoir ajuster si besoin.

Placer la démarche QVT dans le contexte de l'entreprise

Chaque entreprise a ses objectifs, des contraintes logistiques ou d'emploi du temps différentes, des profils de salariés variés, des attentes en termes de qualité de vie au travail distinctes. Définissez le **contexte de votre démarche QVT** et de vos initiatives pour garantir une mise en œuvre réussie de vos actions.

Choisir les bons intervenants

Nous conseillons généralement de faire appel à des prestataires extérieurs pour les événements QVT en entreprise. Leur neutralité et leur intervention ponctuelle garantissent une prestation de qualité. Assurez-vous que l'intervenant dispose déjà de **références en entreprise** pour être en mesure de bien cerner les motivations et enjeux. Un bon intervenant sait adapter son atelier ou sa formation à son audience et aux conditions de travail de l'entreprise.



Mesurer l'impact et l'efficacité des initiatives

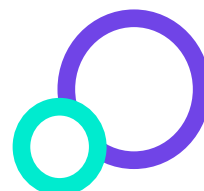
Pour vous assurer que les actions mises en place répondent aux besoins de vos salariés, il est impératif de mesurer leur impact et leur efficacité. Cela vous permettra également d'affiner votre stratégie QVT, de corriger le tir en cas d'erreur ou d'étendre l'initiative à plus grande échelle si vous aviez démarré avec un groupe test. Vous pouvez recueillir l'avis des participants sous forme de **brefs questionnaires de satisfaction**, croiser les réponses avec le retour de l'intervenant, le taux de participation, etc.

Méthodologie

- Cerner les attentes de vos salariés
- Définissez vos contraintes (logistique, etc.)
- Choisissez les actions pertinentes
- Sélectionnez les intervenants adéquats
- Évaluer l'efficacité des actions



30 idées simples pour améliorer la Qualité de Vie au Travail



Les possibilités d'actions pour améliorer la qualité de vie au travail sont nombreuses : rythmes de travail, situations de santé individuelles, cohésion d'équipe, etc. Rien n'est à négliger pour améliorer la Qualité de Vie au Travail. L'essentiel est de se concentrer sur quelques points pour améliorer durablement les conditions de travail et de mesurer les progrès accomplis.

Nous nous concentrons ici sur des actions d'amélioration de la qualité de vie au travail à la fois simples et accessibles. L'objectif est que vous puissiez développer, tester, éprouver des initiatives sans devoir investir un budget conséquent ou revoir en profondeur l'organisation du travail. Et il suffit parfois de quelques riens pour faire du bien !

01

Faire venir un ergonomiste dans vos bureaux.

Un bon poste de travail, c'est la base pour une journée de travail réussie. Vous pouvez inviter un expert de l'ergonomie à passer dans vos bureaux pour analyser les **postures** de vos salariés, régler les postes de travail et leur donner des conseils pratiques. Si ce n'est pas encore le cas, vous pouvez proposer à vos salariés un double écran, c'est un premier pas vers un poste de travail plus agréable.

02

Proposer un stand de massage assis.

Le massage assis a des répercussions individuelles et collectives très positives pour l'entreprise et est généralement très apprécié par les salariés. Au-delà d'une profonde détente du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation du stress, ce massage permet de lutter contre le **surmenage physique et intellectuel**, les perturbations émotionnelles et la fatigue. Parfait pour montrer à vos salariés que vous prenez vraiment soin d'eux !

03

Organiser une conférence sur le bien-être au travail.

Véritable moment de rencontre et de convivialité qui renforce le sentiment d'appartenance à la culture d'entreprise, la conférence permet à des collaborateurs d'horizons différents de se retrouver autour de sujets et d'objectifs communs et pas nécessairement réduits au seul cadre du travail. Vous pouvez retrouver [ici 10 idées de conférence bien-être en entreprise](#).

Exemples de conférences

- La gestion du stress pour une vie professionnelle apaisée
- Le sommeil, vecteur de performance incontournable
- L'intelligence émotionnelle : nouvelle compétence phare en entreprise



95% des salariés estiment que l'équilibre vie pro/perso est l'élément le plus important au travail.

OpinionWay, 2018



04

Favoriser le télétravail.

La loi française permet désormais au salarié de pouvoir, en toute sécurité, travailler à domicile. Ce nouveau mode de travail est une bonne occasion de **mieux concilier vie privée et vie professionnelle** et perdre moins de temps dans les transports. Si le télétravail représente une véritable opportunité pour le bien-être des salariés, il existe toutefois quelques habitudes à mettre en œuvre quand on travaille chez soi. Pensez à bien former vos salariés à ce nouveau mode de travail.

Télétravail : 25% des salariés y ont recours au moins un jour par semaine. (Malakoff Médéric Humanis, 2018)

05

Proposer un accompagnement pour les salariés souhaitant arrêter de fumer.

Si le nombre de fumeurs baisse régulièrement chaque année en France, notre pays compte 12 millions de fumeurs. Préoccupant quand on sait que le tabagisme est la première cause de mortalité évitable en France. Il est donc urgent de continuer à agir contre le tabac pour changer durablement les habitudes. Vous pouvez par exemple profiter du **Mois sans Tabac**, qui a lieu chaque année en novembre, pour accompagner dans l'arrêt du tabac les employés qui le souhaitent.

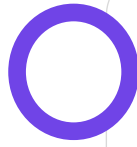
Conseils

Depuis quelques années, le **collectif Mois Sans Tabac** consacre le mois de novembre à la sensibilisation aux méfaits du tabac, et encourage les fumeurs à arrêter grâce notamment au challenge « Mois Sans Tabac » à leur kit d'arrêt. C'est l'évènement idéal et facile à décliner dans son entreprise pour permettre à vos salariés de relever le défi tout en étant soutenu dans cette démarche. Retrouvez toutes les informations sur le [site du Mois Sans Tabac](#).


06

Proposer des corbeilles de fruits.

Le bonheur est dans l'assiette : l'alimentation est à la base de notre bien-être. Améliorer la qualité de vie au travail, cela passe aussi par l'alimentation. Vous pouvez proposer chaque semaine des paniers de fruits au bureau pour inciter vos salariés à avoir des habitudes saines (de nombreuses entreprises proposent ce service si vous n'avez pas le temps de vous en occuper vous-même).



"Que ton alimentation soit ta première médecine !"



Hippocrate



07

Pratiquer une activité physique en équipe.

Faire du sport en équipe (yoga, Pilates, course à pied, boxe, etc.) a de nombreux effets positifs : favoriser la **cohésion d'équipe** dans un climat apaisé, réduire le stress, apaiser le climat de travail et favoriser la cohésion d'équipe. Le sport en entreprise renforce l'image de marque de l'entreprise qui apparaît ainsi moderne et soucieuse du bien-être de ses salariés

Près de 94% des salariés pratiquant un sport en entreprise en sont satisfaits. (Generali & OpinionWay, 2018)

08

Proposer des séances de coaching sur les finances personnelles.

La gestion des finances personnelles est une source d'angoisse pour nombre d'individus. Un employé stressé par l'état de ses finances voit ses **capacités de concentration et d'attention amoindries**. Pour réduire ce stress et les aider à mieux gérer leur budget, vous pouvez leur offrir des consultations avec des spécialistes.

09

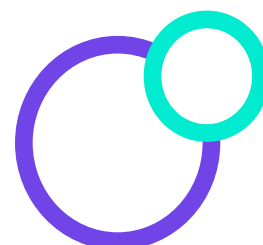
Bien s'équiper pour lutter contre la sédentarité au bureau.

« *Sitting is the new smoking* » disent les Anglo-Saxons. Maux de dos, diabète, maladies cardiaques : la liste des risques liés à une posture assise maintenue trop longtemps fait froid dans le dos. Un nombre croissant d'employeurs investissent désormais dans les espaces physiques qui constituent un élément clef de l'expérience bien-être d'un employé.

Conseils

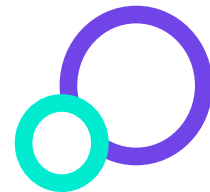
Il existe des moyens faciles et peu coûteux de promouvoir l'activité sur le lieu de travail :

- Bureaux debout
- Treadmill desks
- Swiss balls



51% des salariés considèrent que la sensibilisation et les formations sont des leviers d'actions simples à mettre en place dans le cadre d'une démarche QVT.

« Enjeux, freins et facteurs clés de réussite des démarches en faveur du bien-être au travail » Osmoz et L'Optimisme, 2019



10

Créer une campagne d'affichage pour sensibiliser les salariés.

Pour sensibiliser les salariés aux enjeux de QVT, vous pouvez mettre en place des actions de communication. Pas besoin de budget pour cela ! Par exemple, des affiches dans le bureau qui expliquent de manière pédagogique l'importance d'une bonne hydratation, ou qui motivent les personnes à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Quelqu'un dans votre équipe a peut-être des talents de designer ?



11

Lutter contre le bruit au bureau.

Sur un chantier ou dans un « open space », le **bruit peut porter atteinte à la qualité du travail et à la santé**. Selon une étude OpinionWay, 60% des Français se plaignent du bruit au travail. Les conséquences négatives sont nombreuses : baisse de concentration, fatigue plus élevée, augmentation du stress, etc.

Conseils

Des actions simples peuvent être mises en place :

- Casques antibruit
- Charte limitant les nuisances sonores
- Cabines acoustiques

12

Faire des sessions de feedback régulières.

La **communication est essentielle dans une équipe**. Il ne faut pas attendre les traditionnelles revues de fin d'année pour dialoguer avec ses salariés. Pour désamorcer une situation tendue, mettre un terme à des échanges crispés ou tout simplement prendre le temps de féliciter vos équipes, rien de tel que des sessions de feedback régulières !



13

Organiser des activités de team building.

Rien de mieux qu'une activité de team building pour offrir un moment fun et convivial, **favoriser la cohésion d'équipe** et même révéler des talents cachés ! De la journée sportive à l'escape game en passant par le jeu de piste au cœur d'une ville, les idées sont nombreuses et ne manqueront pas de séduire vos salariés.

14

Proposer des temps de siestes courtes au travail.

Si nombre d'employés en rêvent, le sujet de la sieste en entreprise reste tabou. Pourtant, les bénéfices sont réels ! Selon la NASA, **20 minutes de sieste amélioreraient de 35% la productivité au travail**. Une sieste d'environ 20-25 minutes donne un vrai coup de pouce et est assez courte pour ne pas entrer dans les phases profondes du sommeil. C'est la fameuse « power nap ». Vous pouvez encourager cette initiative au sein de votre entreprise en mettant à disposition des équipements (couchette, cabine de sieste, masque occultant, boules Quiès, etc.).

Exemple

Dans son site de Plessis-Robinson, Renault propose à ses salariés d'accéder à sept cabines dédiées à la sieste (entre dix et vingt minutes). La fréquentation du lieu est passée de 40 à 60 personnes par jour, avec des pics de fréquentation situés entre 11 et 15h.

15

Mesurer régulièrement la motivation de vos salariés.

Sondages « maison » ou logiciels en ligne, les outils pour mesurer la motivation des équipes sont légion ! Mesurer régulièrement l'ambiance dans votre entreprise vous permet de **mieux identifier les actions à mettre en œuvre** et les progrès réalisés.

16

Encourager la déconnexion complète en dehors du travail.

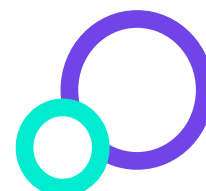
Malgré la loi sur la déconnexion, les salariés français sont de **moins en moins déconnectés de leur travail** le soir ou le week-end, avec les impacts néfastes que l'on connaît.

Conseils

- Mettre son téléphone pro en mode avion dès la fin de la journée
- S'empêcher de consulter ses emails pro hors du temps de travail
- Désactiver les notifications et se réserver des plages de consultation dans la journée
- Gérer son temps et ses connexions avec des outils tels que Space ou Hold

48% des salariés considèrent que l'équilibre vie privée et vie professionnelle est un enjeu prioritaire pour la qualité de vie au travail.

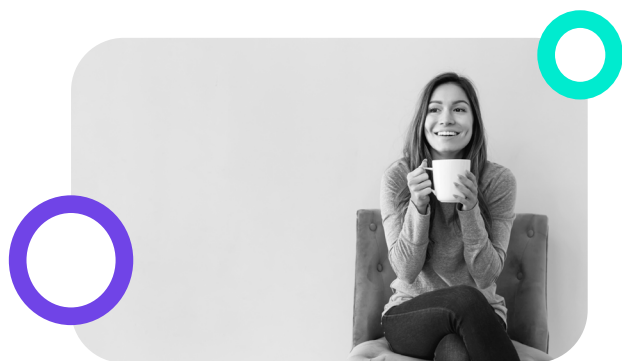
« Enjeux, freins et facteurs clés de réussite des démarches en faveur du bien-être au travail » Osmoz et L'Optimisme, 2019



17

Inviter la verdure au bureau.

Que ce soient quelques plantes disposées dans les bureaux et les espaces communs ou carrément un « potager d'entreprise », cultiver la nature au bureau offre de **véritables bienfaits sur le cadre de travail et l'humeur des salariés**. Et si vous plantez des légumes ou des herbes aromatiques, vous pourrez même déguster vos récoltes au déjeuner !



18

Aménager une « bulle de détente ».

Ce ne doit pas être un espace « multiusages » pour prendre son déjeuner, passer ses coups de fils ou encore pratiquer son sport. La « bulle de détente », doit être un endroit pour retrouver le calme et se retrouver, un coin isolé pour lire ou méditer quelques minutes, etc. Tout simplement une « bulle de détente » pour prendre une véritable pause lorsque le stress monte ou que l'énergie baisse.

19

Faciliter l'accès à des services de crèche ou garde d'enfants.

Trouver une nourrice ou une place en crèche relève parfois du parcours du combattant, et c'est une inquiétude en plus pour des parents aux rythmes de vie déjà bien chargés. Permettre à vos salariés d'accéder plus facilement à des services de crèches ou de gardes d'enfants, réguliers ou ponctuels, réduit leur stress ainsi que les retards ou absences, et contribue à un meilleur équilibre de vie.

20

Assouplir les horaires de travail.

La flexibilité des horaires est une attente qui revient régulièrement auprès des salariés. Elle permet non seulement de pallier les imprévus du quotidien (problème de transport, rendez-vous avec un professionnel, etc.) mais témoigne aussi de votre confiance en vos salariés. Enfin, des horaires souples facilitent **l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle**, et notamment pour les parents ou les « aidants ».

Définition

Les **aidants** sont les personnes qui accompagnent au quotidien un proche en situation de handicap, de dépendance ou encore durant une maladie chronique.



21

Célébrer les temps forts de vos collaborateurs.

Et si vous consacriez un temps pour célébrer les temps forts de la vie de vos collaborateurs ? Qu'ils soient relatifs au travail ou plus personnels, mettre vos salariés en avant et montrer de l'intérêt pour les événements marquants de leur vie est un **gage de reconnaissance et de considération très apprécié**. Cela peut prendre la forme d'un repas ou d'un goûter dans l'entreprise.

Exemples

- Évènements relatifs au travail : embauche, promotion, signature d'un contrat important, aboutissement d'un projet, etc.
- Évènements personnels : mariage, naissance, anniversaire, retours de congés maladie, etc.

22

Incuber les bonnes idées de vos salariés.

L'innovation est au coeur de votre stratégie ? Et si vous incubiez les idées de vos salariés ? L'avantage est double : ils connaissent parfaitement votre entreprise, vos produits, votre marché, etc., et les mettre en avant en leur permettant de développer un projet est un excellent moyen de booster leur motivation et leur engagement !

23

Essaimer le nudge.

Par des affiches, des stickers, des petits mots laissés à des endroits stratégiques ou encore des messages en signature d'emails, nous pouvons faire prendre conscience et **adopter de bonnes habitudes au travail**. L'idée du nudge n'est pas de blâmer des comportements négatifs ou incorrects mais au contraire d'en prendre conscience et d'encourager, par des messages bienveillants, un changement d'habitude positif.

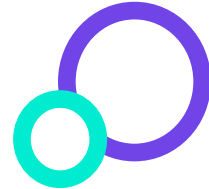


Définition

Le **nudge**, c'est un ensemble de petites actions qui visent à nous influencer pour adopter un comportement plus « positif ». Ce mot vient de l'anglais « coup de coude » mais correspond plutôt à l'idée du « coup de pouce » en français.

- **20%**, c'est la baisse de productivité que peut générer un mauvais régime alimentaire. L'impact de l'obésité représente **2,6%** du PIB français, soit **56 milliards d'euros**.

Programme National Nutrition Santé, 2016



24

Proposer des cours de cuisine avec un chef.

Il arrive souvent que nos rythmes de travail perturbent notre équilibre alimentaire. Pour le retrouver et retrouver le plaisir de cuisiner, pourquoi ne pas proposer des cours de cuisine avec un chef ? Recettes savoureuses, conseils d'experts et moments de convivialité, une vraie recette gagnante !



25

Ne pas manger à son bureau.

La pause déjeuner est une occasion de **se ressourcer**, il est essentiel de profiter de ce moment pour recharger ses batteries et prendre l'air. Encouragez vos équipes à ne pas manger à leur bureau. Vous pouvez également instaurer des bonnes pratiques avec vos collaborateurs, comme ne pas aborder les problèmes de travail durant la pause, afin de se ressourcer le mieux possible et faire un véritable break.

26

Organiser des « Café Convivialité ».

Selon la taille de l'entreprise et les rythmes de chacun, il n'est pas toujours facile de rencontrer ses collègues à la machine à café pour discuter. C'est pourtant un temps de pause informelle très apprécié, **facteur d'intégration et de cohésion sociale**. Si vos équipes sont grandes ou que votre entreprise compte plusieurs départements, vous pouvez proposer des « café convivialité » chaque quinzaine ou mois pour permettre à tous vos collaborateurs de se rencontrer et d'échanger.

27

Instaurer les réunions debout.

Une idée fort simple qui pourrait avoir un bel **impact sur la santé des salariés et la productivité**. Pour une prise de décision rapide et efficace, optez pour les réunions debout : vous devrez alors aller à l'essentiel sous peine que cette posture ne devienne inconfortable. Pour la réflexion et la créativité en petit comité, privilégiez un « walking meeting », et laissez libre cours à votre imagination en marchant.

19% des arrêts de travail

sont dus au mal de dos, avec une durée moyenne d'arrêt de travail de 33 jours.

(Bilan 2015 de la branche Accident du Travail /

Maladies professionnelles)



28

Participer à une course solidaire avec ses collègues.

Une initiative qui allie sport et solidarité mais aussi sentiment d'utilité et dépassement de soi, les courses caritatives sont d'excellents moyens de fédérer vos équipes vers un objectif commun riche de sens. Et les occasions ne manquent pas : Odyssea pour la lutte contre le cancer du sein, Challenge contre la Faim d'Action Contre la Faim, La Course des Héros pour des causes multiples, etc.

29

Faire participer l'entreprise à des initiatives caritatives.

Très appréciées des salariés, les initiatives caritatives d'entreprises sont également un bon moyen pour **renforcer la marque employeur et favoriser la cohésion d'équipe**. Les jeunes générations sont d'ailleurs très sensibles à l'engagement éthiques des entreprises. A l'instar des Citizen Day de L'Oreal, des Team Building solidaires de la fondation Saint Gobain ou encore des nombreuses entreprises partenaires de La Cravate Solidaire (Fondation Accenture, KPMG, Hermès, etc.), vous pouvez proposer soit de dédier une journée à des associations, soit d'organiser des événements ou des collectes de dons pour les soutenir.

30

Célébrer les fêtes de fin d'année.

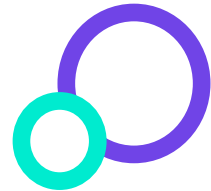
Les fêtes de fin d'année sont synonymes de moments chaleureux et festifs qui permettent de se retrouver. Et si vous invitez les festivités dans votre entreprise ? Vous pouvez par exemple décorer vos locaux avec un sapin et des guirlandes, organiser un repas de fête à vos équipes ou encore lancer un Secret Santa où les salariés s'offrent anonymement de petits cadeaux.

Précision

Secret Santa est une tradition de Noël anglo-saxonne lors de laquelle les membres volontaires d'un groupe s'offrent des petits cadeaux au hasard et de manière anonyme grâce à un tirage au sort.



La QVT, un enjeu stratégique à long terme



La Qualité de Vie au Travail ne se mesure pas uniquement d'après les actions mises en place. C'est une stratégie sur le long terme qui se renforce progressivement.

Des bienfaits à court et long terme

Proposer des actions en faveur de la qualité de vie au travail peut rapidement faire **naître des bienfaits à court terme** : les salariés se sentent écoutés et considérés (autrement que comme seul facteur de production), le stress est mieux géré, le climat de travail s'apaise, les arrêts de travail diminuent, etc.

A plus long terme, on peut mesurer une **diminution des retards et de l'absentéisme**, une **hausse de la productivité**, un renforcement de la fidélisation et de la cohésion d'équipe, une augmentation de la motivation et de l'implication, etc.

Tous ces éléments concourent à une meilleure performance de l'entreprise, qui va renforcer sa démarche QVT pour contribuer à des conditions de travail toujours améliorées : c'est un **cercle vertueux entre l'entreprise et ses collaborateurs** !

Une démarche systémique est nécessaire pour un investissement rentable

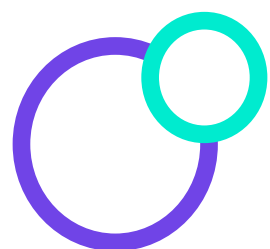
Instaurer des initiatives pour améliorer la qualité de vie au travail ne doit pas se limiter à l'organisation de quelques actions estampillées « bien-être ». Une démarche QVT se construit pour l'ensemble des collaborateurs, donc avec eux, et au plus près de leurs besoins. Il est nécessaire de les impliquer en amont des projets dans une démarche de **co-construction** et de **communiquer régulièrement** sur l'avancée de ceux-ci pour garantir leur réussite.

Gardez à l'esprit que la mise en œuvre d'actions QVT peut parfois prendre du temps avant d'engager l'ensemble des collaborateurs. Le manque d'intérêt, d'implication ou de participation ne doivent pas vous freiner. **Un peu de temps, une démarche participative et bienveillante, et peut-être quelques ajustements vous aideront à fédérer vos équipes autour de vos initiatives.**

- 25% d'absentéisme

c'est la baisse escomptée avec la mise en place d'une démarche QVT en entreprise.

(Etude "The Art of Health Promotion", institut Chapman (Etats-Unis), 2005)



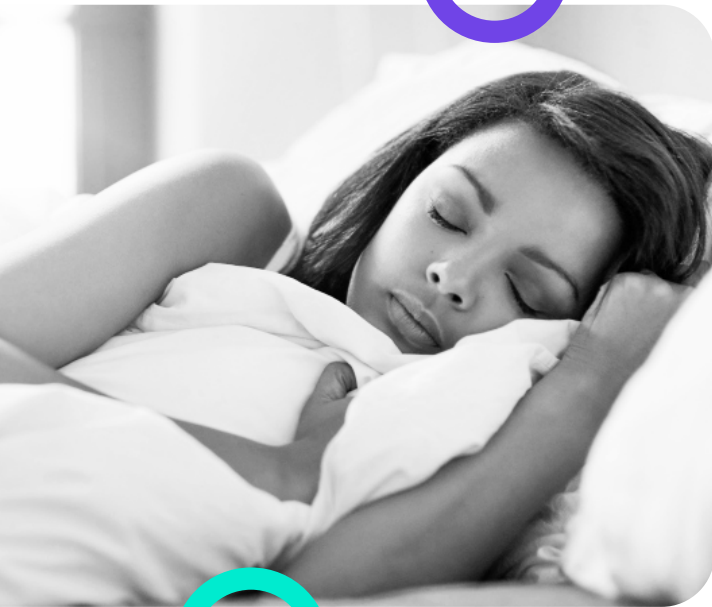
Pour aller plus loin

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est que vous avez lu notre livre blanc avec attention, nous vous en remercions ! L'objectif de ce livre blanc était de vous accompagner dans la mise en place de votre stratégie QVT en vous proposant des idées d'actions pertinentes et accessibles. Nous espérons que cette lecture vous a été utile et vous a inspiré de bonnes idées d'actions QVT !

Si vous souhaitez aller plus loin sur le sujet, nous vous conseillons ces sources que nous avons utilisées pendant la rédaction :

- [Notre article sur les thématiques de journées bien-être au travail](#)
- [Le rapport de la Fabrique Spinoza « Le bien-être au travail, vecteur de performances socio-économiques »](#)
- [Notre article sur les idées d'ateliers bien-être au travail](#)
- [Le rapport de la Fabrique Spinoza « 12 déterminants du bien-être au travail »](#)





À propos de Goalmap

75% des salariés français attendent de leur employeur un suivi régulier de leur état de santé et qu'il endosse un rôle de «coach» afin de les conseiller dans leur vie de tous les jours (source : étude Malakoff Médéric). Parce que les employés passent la majeure partie de leur temps éveillé à travailler, l'entreprise, qui en plus y a un intérêt économique, est un lieu naturel de prévention et d'amélioration du bien-être. **Notre mission chez Goalmap est de faire de l'entreprise un acteur positif de la santé physique et mentale de chacun.**

Prenez soin de vos salariés avec une offre complète

Nous aidons les entreprises à déployer des actions efficaces en faveur du capital santé des salariés avec une offre complète. Nos programmes pour le bien-être des salariés combinent physique et digital : diagnostics santé en ligne, large catalogue d'activités bien-être en présentiel et coaching digital.

Avec le coaching digital, la santé c'est dans la poche :

- Des bilans en ligne pour s'auto-évaluer
- Un tableau de bord pour un diagnostic côté entreprise
- Une appli mobile pour appliquer nos conseils

Un large choix d'initiatives bien-être en entreprise :

- Des conférences pour la théorie
- Des ateliers pour la mise en pratique
- Du coaching individuel pour la personnalisation
- Des journées événements pour la sensibilisation

Zéro friction de l'évaluation à l'action :

Mesure > Analyse > Préconisations > Mise en œuvre des préconisations > Suivi. Une solution complète avec une équipe toujours présente pour vous accompagner.

Retrouvez-nous sur :

www.goalmap.com



Contactez-nous :

+33 (0)6 17 45 26 05 arthur@goalmap.com



Copyright © 2019 Goalmap - Tous droits réservés.