

Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail : le GIE SESAM-Vitale mobilisé en faveur de la santé mentale et physique !

Du 15 au 19 juin, nous avons organisé la Semaine de la QVCT au sein de nos locaux, un rendez-vous désormais incontournable qui s'inscrit pleinement dans notre démarche de responsabilité sociale et de prévention en santé au travail. Cette édition était consacrée à un enjeu majeur : la santé mentale et physique. À travers plusieurs animations et ateliers, les collaborateurs ont été invités à prendre du temps pour eux, à mieux comprendre les facteurs qui contribuent à leur bien-être et à découvrir des solutions concrètes pour préserver leur équilibre au quotidien.

Sensibiliser et accompagner sur les sujets de santé

La semaine a débuté et s'est clôturée par des séances de massage assis, offrant aux participants un moment privilégié de détente et de récupération. Ces temps de pause ont permis de sensibiliser aux effets du stress et de l'accumulation des tensions physiques dans le cadre professionnel.

Les collaborateurs ont également pu assister à un webinaire animé par PepPsy sur le thème « Bien dormir pour être en forme ». L'occasion de rappeler l'importance du sommeil pour la santé, la concentration, la gestion des émotions et la performance au quotidien.

Des ateliers pour agir concrètement

Deux ateliers en présentiel, également animés par PepPsy, ont permis d'aborder des problématiques qui concernent un nombre croissant de salariés.

Le premier, intitulé « Je suis aidant et je garde la forme », a apporté des conseils pratiques aux collaborateurs accompagnant un proche au quotidien, afin de mieux concilier cette responsabilité avec leur vie professionnelle et personnelle.

Le second atelier, « Réveiller son corps et lutter contre la sédentarité », a sensibilisé aux effets de l'inactivité et proposé des exercices simples à intégrer dans la journée de travail pour préserver sa santé physique.

Un moment de convivialité pour renforcer le collectif

Parce que la qualité de vie au travail passe aussi par le partage et la convivialité, un goûter vitaminé a réuni les collaborateurs autour d'un moment d'échange et de détente.

Ces temps informels contribuent à renforcer les liens entre collègues et participent à la création d'un environnement de travail favorable au bien-être collectif.



Un engagement durable en faveur de la qualité de vie au travail

À travers cette semaine dédiée à la santé mentale et physique, nous réaffirmons notre volonté d'agir concrètement en faveur du bien-être de nos collaborateurs.

La QVCT constitue un levier essentiel pour favoriser l'engagement, la prévention et la performance durable. C'est pourquoi nous poursuivons tout au long de l'année des actions visant à accompagner ses collaborateurs et à promouvoir un environnement de travail respectueux et attentif aux enjeux de santé.

Nous remercions l'ensemble des intervenants ainsi que les collaborateurs qui ont participé à cette semaine riche en échanges, en découvertes et en moments de partage.

