

Agenda officiel 2024

QVCT et RSE

CONCEPT

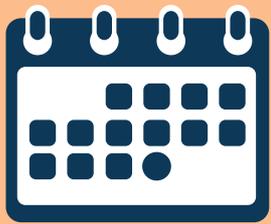
Nous vous proposons ici un calendrier RSE et QVCT avec les temps forts de 2024 à proposer dans votre entreprise.

Participer à un événement mondial ou national, c'est s'inscrire dans un projet plus grand que l'entreprise et bénéficier d'une **dynamique globale**. C'est sentir que ses problématiques existent ailleurs et qu'il y a des solutions éprouvées.

C'est être dans l'action positive, tout simplement.

Alors n'hésitez pas à vous inspirer de ce calendrier pour inviter la **Qualité de Vie au Travail** dans votre entreprise.





JANVIER 2024

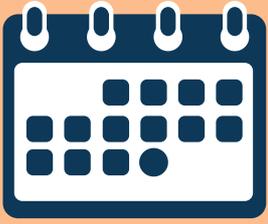
Journée internationale du sport féminin : 24 janvier

La Journée du Sport Féminin, créée en 2014 pour lutter contre la sous-médiatisation du sport féminin, offre une opportunité unique de discuter de ce sujet dans votre entreprise. Pourquoi ne pas organiser **une conférence avec Laura**, une ancienne internationale de rugby et présidente du club de Lille ? Cette initiative peut sensibiliser vos collaborateurs à l'importance de l'égalité des genres, promouvoir la visibilité des sportives et encourager l'inclusion au sein de votre entreprise. Une occasion précieuse pour inspirer et éduquer tout en soutenant une cause importante.

INITIATIVE RSE-QVCT : Organiser un challenge Dry January

Encouragez vos collaborateurs à s'engager à ne pas consommer d'alcool pendant tout le mois de janvier. Proposez un soutien mutuel et des ateliers de sensibilisation, tout en promouvant un mode de vie sobre. Dans cette optique, Coach Me Happy a élaboré un programme pédagogique pour soutenir les participants dans leur démarche de « Dry January » tout en favorisant la prévention sans stigmatisation de l'alcool.

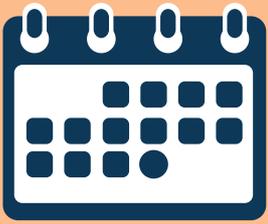
Découvrez le contenu **de notre atelier**, conçu avec Lionel, notre expert en addictions.



FÉVRIER 2024

Journée mondiale sans téléphone mobile : 8 Février

Cette journée est une opportunité idéale pour sensibiliser à l'impact de l'hyperconnexion sur le stress et la santé mentale. Pour soutenir vos employés, envisagez d'organiser des activités de bien-être telles que des cours **de cohérence cardiaque** ou des **séances de sophrologie**. Ces initiatives contribueront à réduire le stress lié à l'utilisation excessive des smartphones et à promouvoir une meilleure gestion du temps et du bien-être au travail.



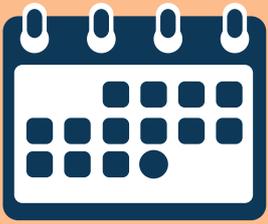
MARS 2024

Mois de la nutrition : Du 1er au 30 Mars

Le Mois de la Nutrition est une excellente occasion de sensibiliser vos collaborateurs à l'importance de la nutrition pour leur bien-être. Pourquoi ne pas proposer des activités telles qu'un **diagnostic corporel** avec une nutritionniste ou un **atelier nutrition** en entreprise ? Ces initiatives permettront à vos employés de mieux comprendre leurs besoins nutritionnels, d'adopter des habitudes alimentaires plus saines et d'améliorer leur santé globale.

Journée nationale du sommeil : 15 Mars

La Journée nationale du sommeil est une opportunité pour sensibiliser à la qualité de notre sommeil. Proposez des **ateliers de sensibilisation**, conférences, formations et activités détente pour promouvoir un repos de meilleure qualité et partager des astuces pour un sommeil optimal.



AVRIL 2024

Journée mondiale de la santé : 7 avril

Quand on parle de santé, on pense avant tout à notre **santé physique** mais elle peut aussi être **mentale** ! Il faut savoir préserver les deux pour être bien dans sa peau, chez soi comme au travail.

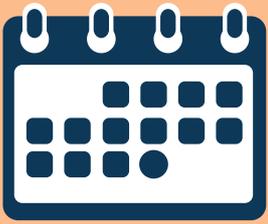
Découvrez comment participer à cette journée en cliquant sur [ce lien](#).

Journée mondiale de la santé et la sécurité au travail : 28 avril

Cette journée a pour but de rappeler qu'assurer la **sécurité et le bien-être** de ses collaborateurs est vital et obligatoire pour chaque employeur.

Il y a tellement à faire lors de ces journées : apprendre à **gérer son stress**, sa charge mentale, prévenir les **addictions**, lutter contre les **douleurs cervicales ou au dos**, apprendre à combattre les mauvaises **habitudes alimentaires** ou encore sensibiliser à **la sécurité routière**.

En savoir plus sur [la journée sécurité - santé en entreprise](#)



MAI 2024

Journée mondiale du rire : 7 Mai

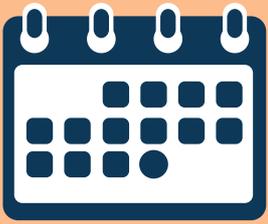
Pourquoi ne pas profiter de la journée mondiale du rire pour tester... le **team booster**, c'est surtout l'occasion d'un moment convivial entre collaborateurs pour apporter du **bonheur et de la détente au travail**.

Journées de la sécurité routière au travail : Du 27 au 31 mai

Engagez-vous pour la sécurité de vos collaborateurs en participant aux Journées de la sécurité routière au travail ! Ces journées sont une occasion précieuse pour sensibiliser aux risques routiers. Invitez vos collaborateurs à se joindre à cette initiative en leur proposant des ateliers autour de la **sensibilisation à l'alcool au volant**, une simulation avec la **voiture tonneau** ou encore un **escape game sécurité routière**.

Journée mondiale sans tabac : 31 mai

Cette journée est l'occasion de rappeler les 8 millions de décès causés par le tabagisme et de sensibiliser vos salariés aux **dangers du tabac** pour la santé. Profitez de cette journée pour proposer des animations et communiquer en interne autour d'une cause de **santé publique**.



JUIN 2024

Journée mondiale du vélo et de la course à pied : 3 juin

Le sport sera mis à l'honneur dès le début du mois de juin avec cette journée qui fête non pas un, mais deux sports : **la course à pieds et le vélo**.

Profiter de cette journée pour organiser des ateliers autour de la course à pied, comme un challenge pour apprendre ou réapprendre à courir **avec plaisir**.

Semaine mondiale du bien-être : 11 Juin

Cette journée est l'occasion idéale pour rappeler l'importance de prendre soin au quotidien de sa **santé physique et mentale**. Aujourd'hui plus que jamais.

Découvrez à quoi ressemble une **journée bien-être en entreprise** avec Coach Me Happy.

Semaine pour la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

La **SQVCT** est le moment fort de l'année où vous pouvez prendre soin de vos collaborateurs et renforcer vos équipes.

Organisez votre semaine de la QVT 2024 juste **ici**.

Journée mondiale du Yoga : 21 Juin

Les bienfaits du **yoga en entreprise** ne sont plus à démontrer : diminution du stress, meilleure gestion des émotions, échanges et climat de travail apaisé, il peut s'avérer être très utile en entreprise, lors d'une pause déjeuner ou après une longue journée. Organisez un cours de yoga dans votre entreprise **ici**.



JUILLET- AOÛT 2024

Journée mondiale de la malbouffe : 21 juillet

La journée mondiale de la malbouffe peut être l'occasion de se rassembler autour d'un **repas convivial et équilibré**, d'autant que la saison se prête parfaitement à déjeuner dehors entre collègues ou encore de proposer un **atelier nutrition** aux salariés de l'entreprise.

Les Jeux Olympiques : Du 26 juillet au 11 août

Faites vivre l'expérience des JO à vos collaborateurs en leur proposant des animations olympiques en entreprise:

- Rencontres avec des membres du Comité d'organisation des JO
- Rencontre avec des sportifs de haut-niveau
- Des visites exclusives de futurs sites olympiques

Découvrez toutes nos animations olympiques [ici](#) :



SEPTEMBRE 2024

Semaine de la mobilité : Du 16 au 22 septembre

Invitez vos collaborateurs ou concitoyens à opter pour un mode de déplacement plus sportif ou plus responsable pour aller au travail : prendre le vélo, la trottinette ou tout simplement marcher, c'est participer à la réduction des risques cardiovasculaires et limiter son impact sur l'environnement. L'utilisation de la voiture individuelle étant l'une causes du manque d'activité physique des français et bien sûr du réchauffement climatique... vous favorisez donc activement la **bonne santé de vos salariés et le climat !**

Semaine du développement durable : Date à venir

La Semaine du Développement Durable est un événement qui vise à sensibiliser le public aux enjeux environnementaux, sociaux et économiques liés au développement durable. Cet événement, qui se déroule chaque année, propose diverses initiatives et actions visant à encourager les individus, les entreprises et les collectivités à adopter des pratiques plus durables.

Abordez par exemple les problématiques environnementales avec la mise en place **du plogging** en entreprise qui combine sport et ramassage des déchets ou l'organisation d'une **Fresque du climat**.



OCTOBRE 2024

Octobre rose : 1er au 31 octobre

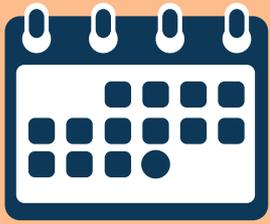
Octobre Rose en entreprise permet à la fois aux managers d'apprendre à mieux accompagner leurs équipes dans la **prise en charge de la maladie** et aux collaborateurs et collaboratrices à soutenir le mouvement et à se sensibiliser à l'importance **du dépistage**.

Journée mondiale de la santé mentale : le 10 Octobre

Cette journée est l'occasion pour les entreprises de prendre des mesures pour soutenir la **santé mentale** de leurs employés : vous pouvez profiter de cette journée spéciale pour organiser des ateliers autour de la prévention des **risques psycho-sociaux** (RPS) ou encore des **ateliers d'auto-massage** dédiés à la **charge mentale**.

Salon prévention 2024 à Lyon : Du 8 au 10 Octobre

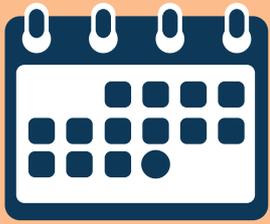
Depuis près de 25 ans, **Preventica** est le lieu de rencontre et d'inspiration pour tous les acteurs de la santé, la sécurité et la qualité de vie au travail.



NOVEMBRE 2024

Mois Sans Tabac : Novembre

Chaque année au mois de novembre, le mois sans tabac revient ! Le défi national lancé aux fumeurs pour les inciter à essayer d'arrêter de fumer... Et pour préparer ce défi et vos salariés, vous pouvez également organiser un atelier "**réussir son arrêt du tabac**".



DÉCEMBRE 2024

Évènements de fin d'année

Vous pouvez convier vos employé(e)s à des fêtes de fin d'année comme une **soirée casino** par exemple. Vous améliorer ainsi le sentiment d'appartenance au sein de l'entreprise, alors prenez le temps de créer une atmosphère de fête et de convivialité.