



# CALENDRIER DES ACTIONS Q.V.C.T

---

2025



[www.equiwellsolutions.com](http://www.equiwellsolutions.com)

# Inspirez et engagez vos équipes tout au long de l'année!

---

Chez EquiWell Solutions, nous vous accompagnons dans la mise en œuvre d'initiatives concrètes pour favoriser la qualité de vie au travail et renforcer la dynamique collective de vos équipes. Découvrez nos recommandations et prestations adaptées aux temps forts de l'année.

- **Lundi 20 janvier: Blue Monday**

Le Blue Monday est considéré comme le jour le plus déprimant de l'année. L'occasion de sensibiliser vos collaborateurs sur le sujet de la dépression et de leur partager des bonnes pratiques pour retrouver la bonne humeur, en particulier en hiver.



## **Idées d'action proposées par Equiwell Solutions :**

Atelier et formation sur la prévention de la dépression et la gestion du stress en milieu professionnel.  
Cours collectifs de sport

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Vendredi 7 février : Journée mondiale sans téléphone mobile**

Cela peut aussi être l'occasion d'organiser des activités de bien-être pour lutter contre le stress généré par l'hyper-connexion.



## **Idée d'action proposée par Equiwell Solutions :**

- Atelier sur les bonnes pratiques numériques pour préserver la santé mentale.

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Mars: Mois de la nutrition**

A vous de vous emparer de ce thème pour en faire bénéficier vos salariés : il est souvent très apprécié de pouvoir faire un bilan complet et personnalisé dans le cadre d'un entretien individuel avec un nutritionniste par exemple.

 **Idée d'action proposée par Equiwell Solutions :**

- Atelier Nutrition et bien-être équilibré.

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Samedi 8 mars: Journée internationale pour les droits des femmes**

Le mois de mars débute avec la Journée internationale des droits des femmes, une occasion idéale pour engager une réflexion sur l'égalité des genres en entreprise. Plutôt que de célébrer cette journée de manière symbolique, pourquoi ne pas organiser des ateliers ou des formations pour sensibiliser vos équipes aux enjeux de l'égalité professionnelle ?

 **Idée d'action proposée par Equiwell Solutions :**

- Formation Leadership équilibré et authentique

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Samedi 15 mars : Journée nationale du sommeil**

La Journée nationale du sommeil est une opportunité pour sensibiliser vos équipes à l'importance d'un sommeil de qualité, facteur clé de bien-être et de performance durable.

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier Gestion de l'équilibre vie professionnelle et personnelle pour une performance durable
- Formation Gestion des situations difficiles et des émotions
- Atelier prévention des RPS et TMS

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Jeudi 20 mars : Journée internationale du bonheur**

Que diriez-vous d'organiser une vague de bonheur et de bien-être dans votre entreprise en mettant en place des ateliers bien-être pour vos salariés ? Ce peut aussi être l'occasion d'organiser une journée entière dédiée au bien-être au travail ! Ce sera le moment idéal pour renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe dans votre entreprise et accorder à vos salariés une vraie détente.



**Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

Formation Gestion des situations difficiles et des émotions  
Atelier prévention des RPS et TMS  
Atelier Communication Non Violente

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Mardi 25 mars : Journée mondiale de la procrastination**

Comment faire pour passer à l'action et surmonter son envie de tout remettre à plus tard ? Découvrez nos 7 astuces pour retrouver la motivation. Vous pouvez également, en tant qu'employeur, organiser des formations pour aider vos collaborateurs à mieux gérer leur temps.



**Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier Gestion de l'équilibre vie professionnelle et personnelle pour une performance durable

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Lundi 7 avril: Journée mondiale de la santé**

Promouvoir la santé en entreprise est essentiel et peut se faire de différentes manières. Par exemple, vous pouvez organiser des sensibilisations autour des addictions pour mieux les combattre, des formations pour apprendre à combattre les mauvaises habitudes alimentaires ou encore des ateliers de sport (yoga, boxe...).



**Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier Sport Santé : réduire la Sédentarité pour une Santé Optimale
- Atelier Nutrition et bien-être équilibré
- Cours collectifs de sport (Yoga, Pilates, Boxe, Cardio Boxing, CAF)

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

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

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.

Qu'attendez-vous pour enfourcher votre bicyclette et partir sur les routes ?

En entreprise, vous pouvez organiser des ateliers autour du vélo voire même organiser un petit marathon pour vos collaborateurs !



**Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

Atelier Sport Santé : réduire la Sédentarité pour une Santé Optimale  
Cours collectifs de course à pied et vélo.

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Mardi 10 juin: Journée mondiale du bien-être**

En tant qu'employeur, vous avez le choix pour cultiver le bien-être de vos collaborateurs : ateliers de sport, conférences autour de la nutrition, séances de relaxation, massages assis... Notre catalogue propose de nombreuses activités afin de favoriser la sérénité et le bonheur de vos collaborateurs.



**Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

Atelier Sport Santé : réduire la Sédentarité pour une Santé Optimale  
Atelier Nutrition et bien-être équilibré  
Cours collectifs de sport (Yoga, Pilates, Boxe, Cardio Boxing, CAF)

Pack Bien-être Essentiel  
Pack Bien-être Complet

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Lundi 16 Juin : Semaine pour la Qualité de vie au travail**

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.

Il est admis aujourd'hui que l'amélioration de la QVT est déterminante pour accroître la performance des collaborateurs, mobiliser les potentiels humains et accompagner la flexibilité. Pour préparer cette semaine de la QVT, vous pouvez proposer une journée d'ateliers autour de la santé / sécurité.

Et en prime, on vous révèle le thème général de la prochaine édition : anticiper le travail de demain.



### **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Organisation d'une semaine thématique avec des activités variées : sport, nutrition, relaxation, gestion du stress. équilibre vie pro-perso, etc
- Conférences sur le travail de demain et l'adaptation des équipes.
- Pour un diagnostic QVCT personnalisé pour votre entreprise contactez nous en cliquant [ici](#).

- **Lundi 15 septembre : Semaine de la mobilité**

Pourquoi ne pas organiser une semaine de sport dans votre entreprise à cette occasion ? Si vos salariés sont sédentaires, cette initiative sera d'autant plus essentielle. Vous pouvez mettre en place des ateliers sportifs pendant les pauses déjeuners, avant le travail ou le soir afin de proposer à vos collaborateurs différents types de sport et les inciter à pratiquer une activité physique.



### **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier Sport Santé : réduire la Sédentarité pour une Santé Optimale
- Cours Collectifs de Sport

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Mardi 1 octobre : Octobre rose**

Le mois d'octobre, dédié à la sensibilisation et au dépistage du cancer du sein, est une occasion idéale pour renforcer la prévention au sein de votre entreprise. Chez EquiWell Solutions, nous vous proposons d'intégrer des actions de prévention par le sport, la nutrition et la gestion du stress pour soutenir la santé de vos collaborateurs.

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier Sport Santé : réduire la Sédentarité pour une Santé Optimale
- Cours Collectifs de Sport
- Atelier gestion du stress et des RPS

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Samedi 4 octobre: Journée nationale des aveugles et malvoyants**

En France, on comptabilise 207 000 personnes aveugles et 1 200 000 malvoyants (profonds et moyens). Les maladies de la vue sont cependant très diverses et certaines restent méconnues. Pourquoi ne pas sensibiliser à ce handicap en entreprise ? Vous pourriez par exemple, organiser des massages assis réalisés par des personnes malvoyantes ou bien un atelier de simulation du handicap (avec simulation des troubles de la vue) ?

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Organisation d'un "café silence" avec des intervenants malvoyants ou aveugles pour échanger sur leurs expériences professionnelles.
- Initiation à la bocca, au showdown (tennis handisport), au goalball.

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Lundi 6 octobre: Journée nationale des aidants**

11 millions d'aidants s'occupent d'un proche en perte d'autonomie la Journée nationale des aidants est une occasion de soutenir les salariés qui accompagnent un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap.

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier gestion de l'équilibre vie professionnelle et personnelle
- Formation gestion des situations difficiles et des émotions
- Atelier prévention des RPS et TMS

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Lundi 17 novembre: Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées**

Les entreprises de plus de 20 salariés doivent employer des travailleurs en situation de handicap à hauteur de 6% de leur effectif. La Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées est l'occasion de valoriser vos collaborateurs concernés et de sensibiliser à l'inclusion.

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier défi sport et solidaire, favorisant la cohésion d'équipe et l'inclusion à travers des activités sportives adaptées. C'est une manière ludique et engageante de sensibiliser vos équipes au handicap tout en renforçant l'esprit d'équipe.

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

- **Mercredi 3 décembre: Journée internationale des personnes handicapées**

La Journée des personnes handicapées est l'occasion de promouvoir les droits et le bien-être des personnes en situation de handicap. En tant qu'employeur, vous pouvez organiser des ateliers pour sensibiliser vos équipes et renforcer l'ouverture d'esprit.

 **Idées d'actions proposées par Equiwell Solutions :**

- Atelier défi sport et solidaire, favorisant la cohésion d'équipe et l'inclusion à travers des activités sportives adaptées. C'est une manière ludique et engageante de sensibiliser vos équipes au handicap tout en renforçant l'esprit d'équipe.
- Un "café des signes" pour apprendre la Langue des Signes française
- Un atelier de massages assis avec des non-voyants

Intéressé(e)? contactez nous [ici](#).

# Nos pôles d'expertise

---

## ▶ **Equilibre vie professionnelle et personnelle**

- Maximiser la productivité et maintenir l'équilibre : apprenez à gérer votre temps et vos priorités de manière efficace pour augmenter votre productivité tout en maintenant un équilibre sain entre votre vie professionnelle et personnelle.
- Prévenir l'épuisement professionnel : découvrez des techniques de gestion du stress et de la charge de travail pour éviter l'épuisement professionnel et favoriser une performance durable et optimale.
- Promouvoir le bien-être au quotidien : explorez des stratégies pour intégrer des activités de bien-être dans votre routine quotidienne afin de maintenir votre énergie et votre motivation.

## ▶ **Gestion du stress et des relations interpersonnelles**

- Aider les collaborateurs à acquérir des compétences pour gérer efficacement le stress dans leur vie professionnelle et personnelle.
- Renforcer les compétences en communication et en résolution de conflits pour favoriser des relations positives et harmonieuses.
- Promouvoir un climat de travail positif en développant des stratégies pour soutenir le bien-être émotionnel et favoriser la collaboration.

## ▶ **Leadership agile et conduite du changement**

- Comprendre les fondements, les enjeux et les impacts du changement.
- Aider les collaborateurs à acquérir et à renforcer les compétences essentielles pour devenir des leaders efficaces. Cela inclut la communication, la prise de décision, la résolution de problèmes, la gestion du temps, etc.
- Améliorer les compétences en gestion d'équipe, en se concentrant sur des aspects tels que la cohésion d'équipe, la motivation, la délégation, la gestion des conflits, etc.
- Favoriser l'adaptabilité et la résilience face au changement.

## ▶ **Sport-Santé et Nutrition**

- Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique régulière et de la nutrition équilibrée pour une santé optimale.
- Fournir des connaissances pratiques sur les principes de base de l'exercice, de la nutrition et de leurs impacts sur la santé physique et mentale.
- Encourager l'adoption de comportements et d'habitudes de vie sains en proposant des stratégies concrètes pour intégrer l'activité physique et la nutrition équilibrée dans leur quotidien.

# Equiwell Solutions répond aux enjeux RSE de votre organisation

---

EquiWell Solutions s'engage à intégrer des pratiques de Responsabilité Sociétale des organisations alignées sur ses valeurs et sa mission.

**1**

## Promotion du Bien-être et de la Qualité de Vie au Travail

- Santé Mentale et Physique : développer et fournir des programmes de gestion du stress, de prévention des risques psychosociaux et de promotion de la santé physique des employés.
- Équilibre Vie Professionnelle et Personnelle : proposer des politiques et des formations visant à aider les organisations et leurs employés à trouver un équilibre sain entre les responsabilités professionnelles et personnelles.

**2**

## Création d'un Environnement de Travail Inclusif et Équitable

- Inclusion et équité: en encourageant la diversité et en éliminant les biais, EquiWell Solutions favorise un environnement où tous les individus sont valorisés, respectés et ont les mêmes opportunités de croissance et de réussite.

**3**

## Responsabilité Environnementale et Développement Durable

- Réduction de l'Empreinte Carbone : adopter des pratiques durables, comme la réduction des déchets, l'efficacité énergétique et la promotion du télétravail pour diminuer l'empreinte carbone des trajets domicile-travail.

**4**

## Innovation et Amélioration Continue

- Recherche et Développement : investir dans la recherche pour développer de nouvelles solutions et pratiques innovantes qui favorisent l'équilibre vie professionnelle et personnelle.
- Évaluation et Ajustement : mettre en place des mécanismes d'évaluation continue pour mesurer l'efficacité des programmes et politiques, et les ajuster en fonction des retours et des évolutions des besoins.

# Notre cycle d'intervention pour l'amélioration de votre QVCT

---



- **Diagnostic initial:** notre équipe d'experts effectue une évaluation approfondie de votre environnement de travail, en utilisant des outils tels que des enquêtes anonymes, des entretiens et des observations. Cela nous permet de comprendre les besoins spécifiques de votre organisation et matière de bien-être au travail.



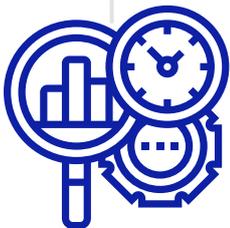
- **Devis:** en fonction des besoins qui comprennent les différentes interventions recommandées, les objectifs à atteindre et les coûts associés, nous établissons un devis détaillé. Cela vous permet d'avoir une vision claire des services que nous pouvons fournir.



- **Développement du plan d'action:** sur la base des résultats du diagnostic initial, nous travaillons avec vous pour élaborer un plan d'action détaillé qui comprendra les formations, les ateliers et les initiatives spécifiques à mettre en place pour améliorer la QVCT de votre organisation.



- **Mise en oeuvre des formations et des ateliers:** une fois que le plan d'action est défini, nous procédons à la mise en oeuvre des formations et des ateliers.



- **Suivi et évaluation:** après la mise en oeuvre des formations et ateliers, nous effectuons un suivi régulier pour évaluer l'efficacité des interventions et mesurer les résultats obtenus en termes de satisfaction des employés, de productivité et de bien-être global. Cela nous permet d'ajuster et d'améliorer continuellement nos stratégies.

# Synergie gagnante : communication et sensibilisation

Nos clients peuvent compter sur notre méthode éprouvée pour maximiser l'apprentissage et garantir des résultats tangibles à chaque étape du processus de formation.

## EN AMONT DE LA FORMATION



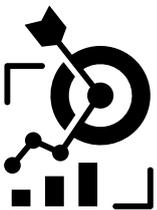
Communiquer en amont pour informer les participants sur les objectifs et les bénéfices de la formation.

## PENDANT LA FORMATION



Favoriser l'interaction en encourageant la participation active à travers des exercices pratiques et des discussions de groupe, tout en clarifiant les concepts pour assurer une compréhension optimale.

## EN AVAL DE LA FORMATION



Maintenir la motivation et l'engagement des collaborateurs en assurant une communication régulière et interactive avec les participants.

Valoriser les résultats et les progrès des collaborateurs pour les encourager, et communiquer activement sur les impacts positifs de la formation.

# Nos intervenants

---

Chez Equiwell Solutions, nos intervenants spécialisés sont des experts dédiés à l'amélioration de la qualité de vie au travail et à l'équilibre vie professionnelle et personnelle. Notre équipe comprend :

- **Consultant Qualité de vie et Conditions de travail** : expert en stratégies visant à **optimiser les conditions de travail** pour **favoriser le bien-être** des employés et **améliorer la productivité dans les meilleures conditions**.
- **Coach en Conciliation Vie Professionnelle et Personnelle** : spécialiste en accompagnement individuel pour trouver un **équilibre satisfaisant** entre les responsabilités professionnelles et personnelles, favorisant ainsi **un mode de vie épanouissant**.
- **Coach Mental Professionnel** : spécialisé dans le **développement personnel et professionnel**, fournissant des techniques et des outils pour renforcer **la résilience**, gérer **le stress** et **améliorer la performance globale**.
- **Coach Sportif** : compétents et qualifiés dans divers domaines tels que **le fitness, la boxe, le pilates et le yoga**, pour promouvoir une activité physique régulière et **adaptée aux besoins individuels**, essentielle pour la santé globale et le bien-être.
- **Coach Nutrition** : experts en **alimentation équilibrée et en conseils nutritionnels personnalisés**, soutenant les efforts de nos clients pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

# Financement

---

## Comment ça marche ?

Que vous soyez un particulier ou une entreprise, nous vous accompagnons dans la recherche de solutions adaptées à vos besoins. Nous vous proposons des conseils personnalisés et des démarches simplifiées pour vous aider à trouver le financement qui vous convient le mieux.

Nos formations peuvent potentiellement être pris en charge financièrement grâce à la certification Qualiopi détenue par notre partenaire organisme de formation.

La certification Qualiopi est la norme de référence pour les prestataires de formation . Elle garantit la qualité des processus mis en œuvre par les organismes de formation et leur permet d'être éligibles aux différents dispositifs de financement public et mutualisé.

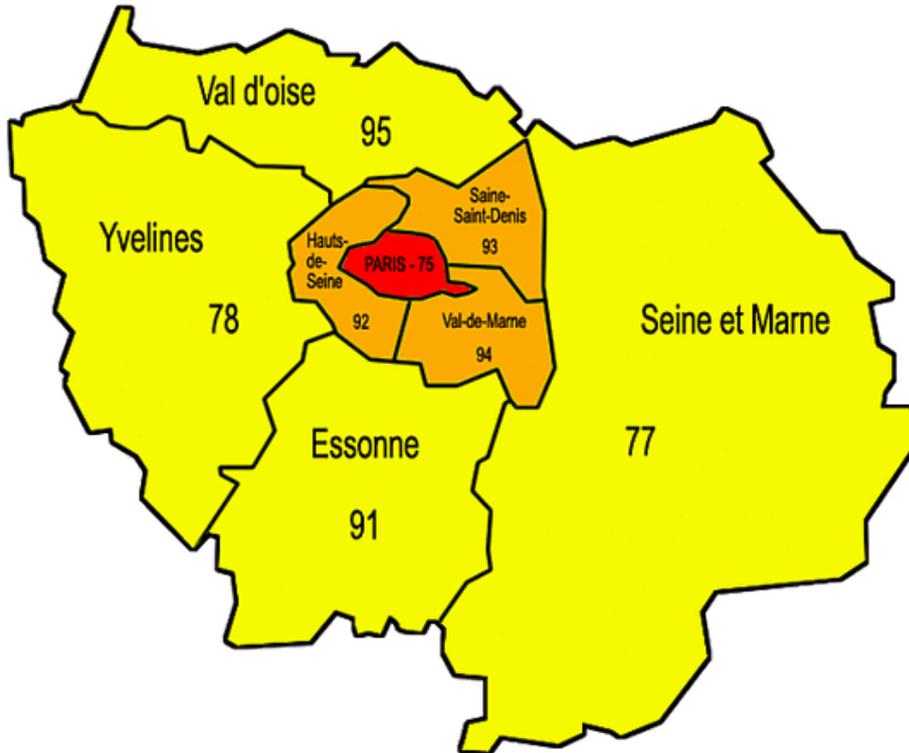
Ainsi, selon votre situation professionnelle et vos modalités de financement, une partie ou la totalité du coût de nos formations et ateliers pourrait être prise en charge. N'hésitez pas à nous contacter pour étudier ensemble les différentes options de financement qui s'offrent à vous.

## Vos questions, nos réponses

Vous avez des questions? Contactez-nous à [contact@equiwellsolutions.com](mailto:contact@equiwellsolutions.com), nous sommes là pour vous aider !

# Nos zones d'intervention en présentiel

---



## Contact

---

 07.63.41.62.53

 [contact@equiwellsolutions.com](mailto:contact@equiwellsolutions.com)

 [www.equiwellsolutions.com](http://www.equiwellsolutions.com)

 Equiwell Solutions