



# JOURNÉE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Animations

Modules pédagogiques

▶ PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

Produits à la vente



## LE CONCEPT

Une journée conviviale avec vos équipes pour **créer ou renforcer les liens, mettre en mouvement vos collaborateurs et les encourager à adopter de bonnes habitudes** pour prendre soin d'eux au quotidien.

Du petit-déjeuner à la photo souvenir, nous vous proposons un **programme clé en main** avec plusieurs animations, ateliers et défis à relever ensemble sur **l'alimentation, la santé et la lutte contre la sédentarité.**

## ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

- ▶ **Animations :** Café Ludik / Vélo Mixeur / Vélo Battle / Ludik Quizz / Vélo Photo
- ▶ **Modules pédagogiques :** Module Alimentation, santé et lutte contre la sédentarité / Module questions personnalisés / Défi ILO - Mouv'On

## COMMENT ÇA SE PASSE ?

Après un accueil convivial et éco-responsable sur le **Vélo Mixeur** et avec le **Café Ludik**, vos collaborateurs sont invités à participer à plusieurs activités pour vivre le bien-être au travail : **Vélo Battle** pour relever ensemble un défi et soutenir des actions QVT ou rassembler des fonds pour une cause, **Ludik Quizz** pour aborder de manière originale et interactive vos engagements en matière de QVT et partager des conseils simples, **Vélo Photo** pour immortaliser l'instant. Un **défi sur les bornes de recharge ILO** permet de garder le lien et d'ancrer les bonnes habitudes sur la durée.

## PUBLIC

**Adultes, jusqu'à 200 personnes par jour**

Vous êtes chef d'établissement, directeur ou responsable RH ou QVT, cette journée est particulièrement adaptée pour accompagner vos actions de cohésion d'équipe et de promotion du bien-être au travail : **journée des salariés, journée bien-être au travail, journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail, semaine de la qualité de vie au travail, etc.**



# JOURNÉE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Animations

Modules pédagogiques

PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

Produits à la vente



## EXEMPLE DE PARCOURS

1

### Un accueil chaleureux pour bien commencer la journée



**Café Ludik**

Offrir une pause gourmande et responsable en parlant alimentation durable et santé.

**Vélo Mixeur**

2

### La présentation de votre démarche et de vos engagements pour la Qualité de Vie au Travail

Nous préparons avec vous les discours d'ouverture de votre événement et l'annonce du programme de la journée. Nous travaillons ensemble sur vos messages clés et les relayons à nos animateurs pour qu'ils les délivrent à vos participants tout au long de la journée.

3

### Des animations, stands et ateliers pour permettre à tous de vivre le bien-être au travail

**Vélo Battle**



S'amuser sur des vélos générateurs d'électricité et produire ensemble de l'énergie humaine pour financer l'achat d'un nouvel équipement bien-être ou soutenir une cause.

**Vélo Photo**



Immortaliser l'instant et garder un souvenir de la journée.

**Ludik Quizz**



Faire découvrir de manière originale et interactive vos actions en matière de QVT et sensibiliser les participants aux gestes simples à adopter au quotidien.

En complément, vous pouvez organiser des ateliers avec des prestataires locaux (non pris en charge par Ludik Energie) : formation aux gestes et postures, conseils personnalisés au poste de travail avec un ergothérapeute, massages, sophrologie, yoga du rire, découverte de la pleine conscience...

4

### Un défi collectif pour prolonger l'expérience

**Défi ILO**



Participer ensemble au défi Mou'On - santé et lutte contre la sédentarité - sur les bornes de recharge de téléphone ILO (en location ou à l'achat) pour garder le lien, la forme et ancrer les bonnes habitudes avec des pauses actives sur le lieu de travail.

D'autres animations et modules pédagogiques sont disponibles en fonction de vos besoins. Modalités techniques : voir fiches animations correspondantes.



# JOURNÉE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Animations

Modules pédagogiques

▶ PROGRAMMES DE SENSIBILISATION

Produits à la vente

