



# **QVT : DE LA SIMPLE CONFORMITÉ À L'EXCELLENCE**

**Trouvez le bon équilibre  
pour votre organisation**

**eBook**

**Dormir Manger Bouger pour se sentir mieux au travail**

# Prêts à découvrir nos recettes QVT ?



## Sommaire

|                                                                                                                        | Page |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Introduction                                                                                                           | 3    |
| 1. L'évolution de la QVT :<br>Du minimum légal à une santé intégrale                                                   | 4    |
| 2. Du bien-être à la performance, 3 niveaux<br>d'implication pour intégrer les actions<br>Prévention-Santé dans la QVT | 7    |
| 3. Le bon casting pour vos actions QVT<br>Éthique, expertise et efficacité<br>des intervenants                         | 11   |
| 4. Pourquoi miser sur la Prévention-Santé ?                                                                            | 13   |
| 5. La méthode Kapitch Wellness                                                                                         | 17   |
| Conclusion                                                                                                             | 20   |

# Introduction

Chez **Kapitch Wellness**, nous croyons fermement que le bien-être au travail est bien plus qu'une simple obligation légale. C'est un levier puissant de performance et de cohésion pour toute organisation. Fortes de notre expertise, nous avons développé une approche unique, axée sur le triptyque **Dormir-Manger-Bouger**, afin d'accompagner les entreprises dans la transformation de leur Qualité de Vie au Travail (QVT).

Ce guide est le fruit d'une série de webinaires conçus pour partager les meilleures pratiques et les stratégies innovantes, vous permettant de dépasser les standards légaux et d'atteindre une véritable excellence en matière de QVT.

Au fil des chapitres, nous partageons nos recettes pour intégrer efficacement la Prévention-Santé et sélectionner les meilleurs intervenants pour vos actions bien-être.

Notre objectif ? Vous offrir des clés concrètes pour instaurer un environnement de travail où vos collaborateurs se sentent épanouis, motivés et performants, grâce à une approche simple et efficace :

**DORMIR, MANGER BOUGER  
POUR SE SENTIR MIEUX AU TRAVAIL**





## Chapitre 1

### L'évolution de la QVT : Du minimum légal à une santé intégrale

# QVT/QVCT : deux obligations légales



1

**OBLIGATION DE SÉCURITÉ  
+ PROTECTION SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE  
des salariés**

2

**OBLIGATION DE RÉSULTAT**  
Plan d'action sur la QVT  
En concertation avec les partenaires sociaux

## **Analyse et Prévention régulières :**

- des risques professionnels
- actions d'information et de formation
- organisation et moyens adaptés

**Dialogue social → Accord QVT**

# QVT/QVCT :

## Investir dans la santé au travail est capital !

**Protéger la santé physique et mentale au travail**

La santé des salariés est le capital de l'entreprise



### **1. Maintenir l'engagement et la motivation des équipes**

→ Meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

### **2. Réduire l'absentéisme et le turnover**

→ En redonnant du sens au travail et ↗ développement des compétences

### **3. Améliorer la productivité et la performance de l'entreprise**

**Impact direct du mieux Dormir–Manger–Bouger**



## Chapitre 2

### Du bien-être à la performance, 3 niveaux d'implication pour intégrer les actions Prévention-Santé dans la QVT

# La recette chrono



**Exemples :** conférence de sensibilisation, coupons salle de gym, flyer, affichage, goodies (gourde, masque de sommeil)...

## Résultats

Marquer les esprits : sensibilisation  
Semer les premiers ingrédients  
Constater l'intérêt pour une QVT santé



## « Recette chrono »

Minimum syndical  
Effet cosmétique  
...ou 1<sup>e</sup> pas

# 1



## « Menu vite-fait bien-fait »

Actions QVT court terme,  
sensibilisations one-shot

# Le menu vite-fait, (mais très) bien-fait



**Exemples :** atelier thématique en petits groupes, cycle de visioconférences, sieste-flash, stand nutrition devant le self, formations, coaching par un diététicien, micro-learning...

### Résultats :

Visibles en quelques mois si plusieurs axes

Ancrage à l'esprit : motivation

Meilleure adhésion aux changements

2



# Les plats mijotés



2025  
2024  
2023  
2022

**Exemples :** audit-diagnostic de l'environnement de travail et salles de pause, programme sur-mesure avec des interventions récurrentes.

## Résultats :

Salariés écoutés et considérés  
Réelle amélioration de la QVT et des performances  
Possibilité de prévention santé  
Frontière vie pro / vie perso ?

## « Plats mijotés »

On va plus loin... état des lieux  
et plans d'amélioration  
sur le long-terme

3



## Chapitre 3

### Le bon casting pour vos actions QVT, Éthique, expertise et efficacité des intervenants

# Checklist Kapitch Wellness

## avant de recruter un animateur QVT-Santé

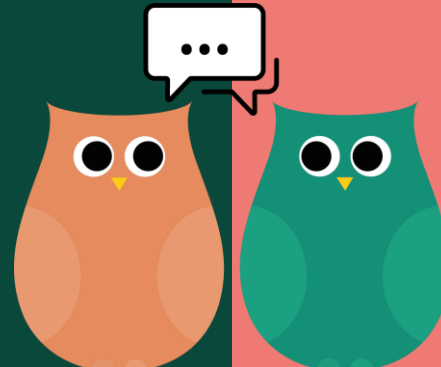
---

### SOURCE DE PLUS GRANDE CONFIANCE

- ☐ Phase d'échange avant l'envoi d'une proposition
- ☐ Proposition qui répond au brief
- ☐ Méthodologie de travail expliquée
- ☐ Animation non seulement interactive mais aussi inclusive et participative
- ☐ Maîtrise, expérience, leadership
- ☐ Évaluation intégrée
- ☐ Références et cautions reconnues

### PRENEZ LA FUITE !

- ☐ Vente forcée, hors sujet ou non adapté
- ☐ Devis sans détail ou très flous, fourretout, sujet à interprétation
- ☐ Approche non personnalisée, commune à tous les clients
- ☐ Très (trop) attaché aux supports classiques, PowerPoint...
- ☐ Interlocuteur sans souplesse, campé sur sa position initiale





## Chapitre 4

### Pourquoi miser sur la Prévention-Santé ?

# La QVT, c'est que du positif pour les salariés

Y compris les actions  
Dormir-Manger-Bouger

**3 axes jugés essentiels par les salariés**



61 % des entreprises avec QVCT  
constatent un **EFFET POSITIF SUR LA  
SANTÉ MENTALE** des salariés  
71 % pour les entreprises les plus avancées



## PLANS ANTI-FATIGUE

> 50 % salariés déclarent leur travail  
physiquement fatigant



## PRÉVENTION DES TMS

Cause #1 d'absentéisme au travail

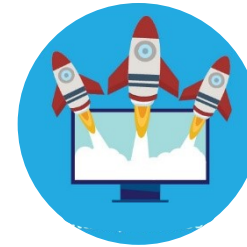


## APPROCHE ANTI-STRESS

1 salarié sur 2 est concerné

# Dormir-Manger- Bouger, c'est que du positif pour l'entreprise

Bien dans ses baskets et sûr à son travail



31 % PLUS PRODUCTIF



6 FOIS MOINS ABSENT  
2 FOIS MOINS MALADE



QUALITÉ DE TRAVAIL  
ET PRODUCTIVITÉ **AMÉLIORÉES**



MAINTIEN DES COMPÉTENCES  
ET BAISSSE DU TURN-OVER

# Ce positif est validé au travers de notre expérience de la santé au travail



## DORMIR

Un collaborateur qui dort bien, travaille mieux, est plus concentré et de bonne humeur.



## MANGER

Un collaborateur qui mange équilibré, travaille mieux et a plus d'énergie.



## BOUGER

Un collaborateur qui est en bonne forme physique, travaille mieux et sans douleur.



## MIEUX TRAVAILLER

Un collaborateur qui se sent bien... dans sa tête et ses baskets, travaille mieux.  
**Et avec plaisir !**



DORMIR



MANGER



BOUGER



MIEUX TRAVAILLER

## Chapitre 5

### La méthode Kapitch Wellness

# La méthode Kapitch Wellness

Diététique  
Hypnose  
Formation

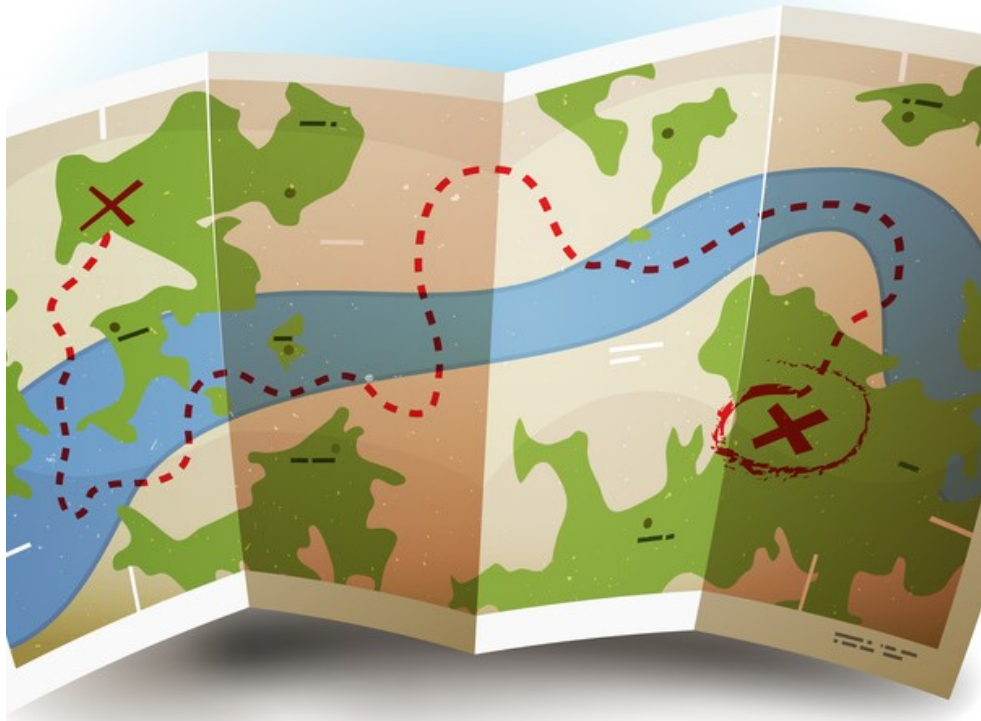


PATRICIA BOULOS

Nutrition  
Sport  
Sommeil



JOSÉE CLOUTIER



- ▶ Auditer / Investiguer le terrain
- ▶ Intégrer les bons messages
- ▶ Trouver le bon format, ludique si possible
- ▶ Laisser une grande place à l'interaction
- ▶ Décliquer, décliquer, décliquer... de meilleurs comportements
- ▶ Évaluer

# Kapitch Wellness

LA SANTÉ DES COLLABORATEURS, C'EST LE CAPITAL DE L'ENTREPRISE

Adopter un mode de vie sain,  
MIEUX DORMIR, MIEUX MANGER ET BOUGER

=

Comportements favorables à une  
meilleure concentration et vigilance,  
à un état d'esprit plus positif

=

Facteurs importants pour la cohésion des équipes



# Conclusion

L'approche **Dormir-Manger-Bouger** ne se limite pas à améliorer le bien-être des salariés. Elle permet aussi à votre organisation d'optimiser sa performance.

En encourageant vos équipes à adopter un mode de vie sain, vous leur permettez de mieux récupérer, de manger de manière équilibrée et de bouger davantage. Ces 3 axes contribuent à réduire l'absentéisme, à augmenter la productivité et à renforcer l'engagement des collaborateurs.

Chez **Kapitch Wellness**, nous sommes convaincus que le bien-être et la performance vont de pair. Trouvons ensemble l'accompagnement spécifique qu'il vous faut pour répondre aux besoins de votre entreprise.

Prenez rendez-vous avec nos experts pour discuter de vos enjeux et découvrir comment transformer la QVT en un véritable moteur de succès.

👉 Cliquez ici pour planifier un rendez-vous et découvrir nos solutions sur-mesure :

[www.kapitch-formation.com/rendez-vous](https://www.kapitch-formation.com/rendez-vous)



**DORMIR, MANGER BOUGER  
POUR SE SENTIR MIEUX AU TRAVAIL**