

Du lundi 23 au vendredi 27 octobre

La semaine de la Qualité de Vie au Travail est une rencontre entre tous corps de métiers confondus, destinée à promouvoir l'amélioration des conditions de travail. Plusieurs animations sont organisées et visent à sensibiliser d'une part, l'ensemble des participants à l'importance du sentiment de bien-être en milieu professionnel, et présentent d'autre part, des actions faciles à implanter.

Au programme:



Pilates

Une activité à la fois douce et intense pour renforcer profondément les muscles posturaux.



TMS: Les troubles musculo-squelettiques

Techniques pour prévenir les troubles du squelette, animés par des kinés.



Sophrologie

Une **technique de relaxation dynamique** qui se base sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée.



Le yoga: Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.



Risques psychosociaux (RPS).

Stress au travail, gestion de conflit, surcharge, comment prévenir???

LA SEMAINE QVT QUI FAIT DU BIEN.

Semaine QVT DU 23 AU 27 octobre au Rectorat

La MGEN et le Rectorat de Mayotte s'engagent pour votre bien être au travail

MATIN : 9h00-12h00	Après midi 13h30-16h30
Lundi 23: 1 ^{er} groupe TMS (15 personnes maxi).	TMS: 2ème groupe
Mardi 24 : massage 1 pers (20 min)	Yoga/ méditation: 12 personnes
Mercredi 25 : RPS	Sophrologie: 12 pers maxi
Jeudi 26 : stretching/ Pilate	Gestion du stress/sommeil et méditation
Vendredi 27 : Fitness collectif à 10h30 à 12h00. L'ensemble du personnel est invité à participer à une séance fitness animée par FAIDA VITA.	