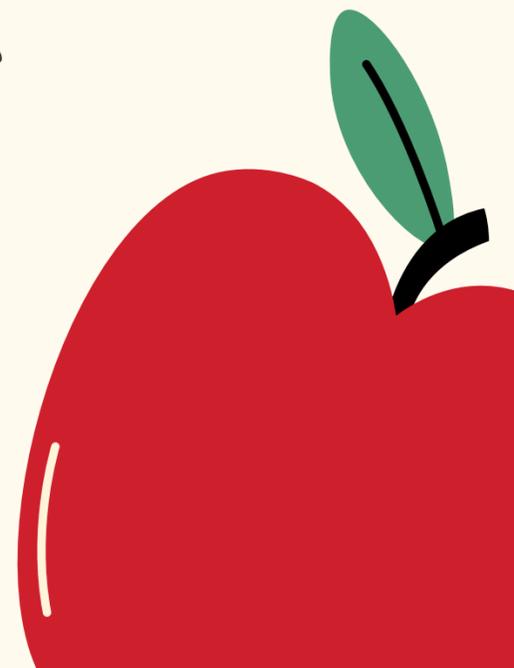


VITALITÉ

**LA DEMARCHE BIEN-ÊTRE ET QVCT
DU DEPARTEMENT DU VAL D'OISE**



INTRODUCTION



Lancée en 2019, la démarche Vitalité du Conseil Départemental du Val d'Oise est une initiative ambitieuse et en pleine évolution, conçue pour structurer nos actions en faveur du bien-être et de la qualité de vie et conditions de travail (QVCT) de nos agents.

Cette présentation a pour objectif de valoriser cette démarche responsable afin d'inspirer d'autres collectivités.



Toutes les informations, contenus et éléments figurant dans cette présentation sont la propriété exclusive du Conseil Départemental du Val d'Oise. Toute reproduction, représentation, modification, publication, transmission, dénaturation, totale ou partielle, de ces éléments, par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation expresse et préalable du Conseil Départemental du Val d'Oise, est strictement interdite.

SOMMAIRE

1 **DEFINITION**

4 **EXEMPLES
D' ACTIONS**

2 **DESCRIPTION**

5 **LE KLUB**

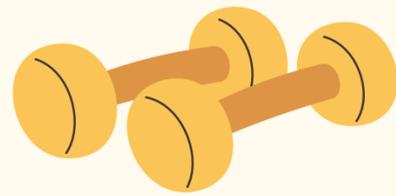
3 **ENJEUX**

6 **PARCOURS SOPHRO**

DEFINITION

La vitalité au travail, telle que nous la concevons au Conseil Départemental du Val d'Oise, est bien plus qu'un simple état d'absence de maladie ou la capacité d'accomplir ses tâches professionnelles. Il s'agit d'un concept holistique incarnant notre engagement à créer un environnement où nos agents se sentent bien, dynamiques et pleinement investis.

Cette vitalité repose sur trois piliers fondamentaux, chacun jouant un rôle clé pour assurer le bien-être de nos équipes :



Santé Physique



Santé Mentale



Santé sociale

DEFINITION



Santé Physique

Nous cherchons à encourager une activité physique régulière et une bonne condition physique chez nos agents. Cela se traduit par plus d'énergie, une meilleure résistance face aux aléas de la vie et une capacité accrue à rester concentré et productif.



Santé Mentale

Nous reconnaissons que le travail peut avoir un impact significatif sur la santé mentale. Bien que nous ne puissions éliminer toutes les sources d'angoisse ou de stress, nous nous engageons à offrir des clés de compréhension, des outils et des acteurs dédiés pour mieux les gérer.



Santé sociale

Nous croyons en l'importance des relations humaines pour le bien-être global. En encourageant les échanges, les rencontres, les formations, nous créons un environnement où chacun se sent soutenu et valorisé.

DESCRIPTION

La démarche Vitalité du Conseil Départemental du Val d'Oise est une initiative ambitieuse visant à promouvoir un environnement de travail sain et épanouissant pour tous nos agents.

Lancée en septembre 2023, elle repose sur une **approche globale du bien-être**, intégrant la santé physique, mentale et sociale.

Notre ambition est de lutter contre la sédentarité et les troubles musculo-squelettiques en encourageant le mouvement et en prévenant les risques liés au travail. Conscients de l'impact du travail sur la santé mentale, nous offrons des outils et un soutien pour mieux gérer le stress et les défis quotidiens.

Enfin, nous renforçons la cohésion entre les agents en favorisant les échanges, les rencontres et le partage.

À travers cette démarche, **nous souhaitons inspirer et accompagner nos agents dans l'adoption de bonnes habitudes, tout en positionnant le Département comme un modèle en matière de qualité de vie au travail.**

VITALITE

ENJEUX

01

Structurer et Connecter nos actions QVCT et bien-être

La démarche Vitalité nous permet de donner une structure et cohérente à nos initiatives en matière de Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) et de bien-être. En créant des liens entre ces actions, nous veillons à ce qu'elles ne fonctionnent pas en silo, mais à ce qu'elles se complètent. Cette approche intégrée garantit que chaque action contribue à un bien-être global et durable pour nos agents.

02

Assumer la part de responsabilité de l'organisation dans l'impact sur la santé physique, mentale et sociale

Nous savons que le travail a un impact sur la santé physique, mentale et sociale de nos agents. La démarche Vitalité est notre réponse : elle vise à prévenir les risques, à promouvoir de bonnes habitudes et à offrir un environnement de travail qui soutient et améliore la santé de chacun. Il s'agit de protéger nos agents tout en leur donnant les moyens de s'épanouir au quotidien.

03

Valoriser et unifier nos initiatives avec une identité marquante

Avec la démarche Vitalité, nous voulons rassembler et mettre en lumière toutes les actions passées, présentes et futures sous une marque forte et reconnue. En donnant une visibilité accrue à ces initiatives, nous souhaitons que nos agents prennent pleinement conscience de l'engagement de leur organisation en matière de bien-être. Cette identité unifiée est un symbole de notre entreprise à créer un cadre de travail où chaque agent a envie de venir travaillé avec ses collègues pour nos usagers

04

Intégrer pleinement la vitalité dans notre démarche RSO

La démarche Vitalité s'inscrit pleinement dans notre politique de Responsabilité Sociétale des Organisations (RSO). En mettant l'accent sur le bien-être physique, mental et social de nos agents, nous souhaitons affirmer notre engagement à créer un environnement de travail sain et propice à l'épanouissement. Cet axe stratégique est essentiel pour nous, car il reflète notre volonté à répondre à l'engagement .

EXEMPLES D' ACTIONS

Compétition sportives et ludiques :

Challenge de pas,
Paralympiades, dodgeball,
touch inter-organisations
pu ques,...

Webconférences vitalité :

Santé mentale, proches
aidants, nutrition, travail sur
écran, sophrologie,...



Moments cohésion :

Tournoi baby-foot, tournoi
Mario Kart, actions JO



Actions santé mentale :

Formation PSSM, fresque du
stress, accompagnement
collectif du psychologue du
travail , parcours sophrologie,
coaching, formations



Création d'une salle de sport pour les agents



Autres :

SQVCT, plateforme de
signalement MAVDHAS,
ergonome, communauté
assistant de prévention,
équipe teams sport,...



3 actions phares !



Et beaucoup d'autres actions !

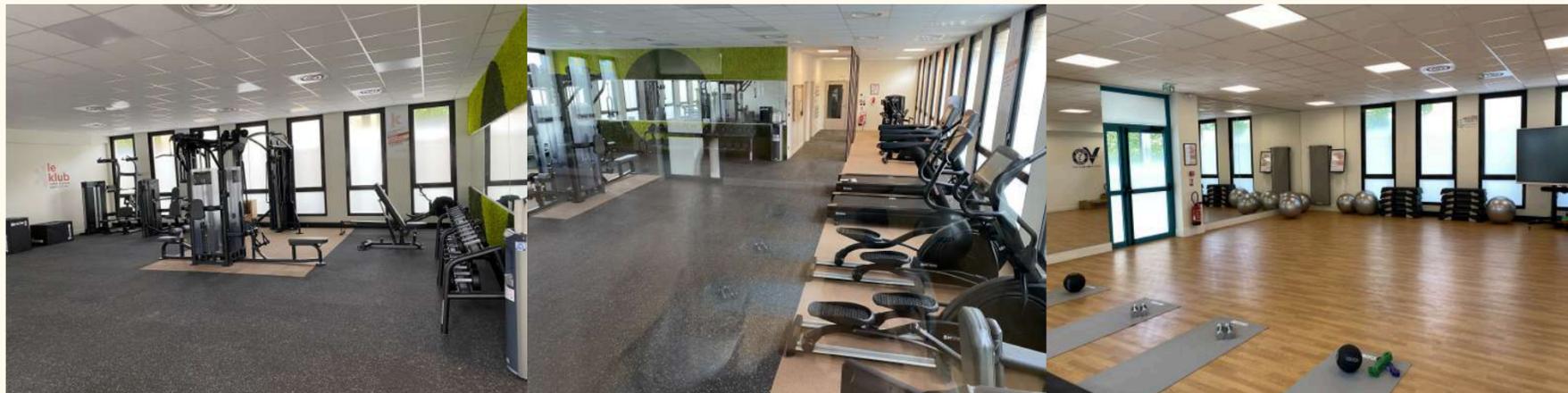
ACTION PHARE 1 – LE KLUB

Depuis juillet dernier, nos agents ont accès à une **salle de sport moderne et entièrement équipée, dédiée à leur bien-être physique**. Cet espace de **150m²** est doté d'une **quinzaine de machines de cardio et de musculation**, ainsi que de petits équipements sportifs adaptés à tous les niveaux.

En complément, **une salle de plus de 80m²** est disponible pour les **cours collectifs**, offrant un cadre idéal pour se dépenser ensemble.



Il est également possible de réserver la salle dédiée aux cours collectifs, pour les services ou directions qui **souhaitent organiser des activités lien avec le sport, la santé, et le bien-être**.



Que ce soit pour un entraînement individuel ou une activité de groupe, cette nouvelle installation est là pour soutenir la vitalité de nos agents et encourager un mode de vie actif au quotidien.

ACTION PHARE 2 – PARCOURS SOPHRO

Pour être efficace dans son travail, il faut à la fois mobiliser des savoir-faire techniques, des compétences relationnelles et **des compétences émotionnelles**.

Trouver le juste équilibre entre tous ces “outils” humains n’est pas simple, et pourtant indispensable.

Pour ces raisons, le Département propose aux agents **deux parcours de formation, animés par une formatrice interne, Sophrologue :**

- **Le parcours “bien être au travail”**
- **Le parcours “épanouissement professionnel”**

Les objectifs sont multiples : Mieux gérer son stress, relâcher les tensions, alléger la charge mentale, prendre du recul, instaurer le calme en soi ou encore se projeter positivement dans son avenir professionnel.

Le Conseil départemental aux côtés de ses agents

L'art de prendre du temps pour soi pour valoriser son potentiel, améliorer sa qualité de vie professionnelle et interagir avec son environnement de travail.
Dans un cadre apaisant et confidentiel, venez découvrir deux parcours de formations :

Parcours Bien-Être au travail

1 Gestion du stress basée sur la cohérence cardiaque
Formation en deux modules : 3h en présentiel + 1,5h en distanciel
Venez expérimenter et vous approprier une technique simple et efficace pour apaiser vos manifestations du stress.

2 Alléger la charge mentale au travail
Une journée de 6 heures
Venez repérer les signes de surcharge mentale et apprendre des techniques pour l'alléger.

3 Les Powers Pauses
Une journée de 6 heures
Venez apprendre à perdre du temps pour en gagner...
De la pause calmante à la pause dynamisante.

BONUS Accompagner le sommeil
Une journée de 6 heures
Venez découvrir des solutions pour apaiser vos troubles du sommeil.
De l'endormissement au réveil, du rituel aux nuits reposantes.
**peut être faite à n'importe quel moment du parcours*

Possibilité de faire
uniquement l'étape 1.

Parcours Epanouissement Professionnel

1 La sophrologie au service de votre mieux-être au travail
Parcours de Sophrologie : 4 demi-journées de 3 heures
Venez découvrir des outils pour relâcher les tensions, vous recentrer, renforcer vos capacités et vous projeter positivement dans votre avenir professionnel.

2 Améliorer l'Estime de Soi
Une journée de 6 heures
Venez prendre conscience de vos qualités et de vos valeurs au service de votre épanouissement professionnel.

BONUS Approfondir votre pratique
Une journée de 6 heures
Venez partager votre retour d'expérience et réviser les pratiques souhaitées.
**peut être faite à n'importe quel moment du parcours*

Renseignements auprès de Carine Dannelongue, Formatrice Interne
carine.dannelongue@valdoise.fr / 01 34 25 33 78

Inscriptions auprès du service développement des compétences
mesformations@valdoise.fr



ACTION PHARE 3 – FORMATION PSSM

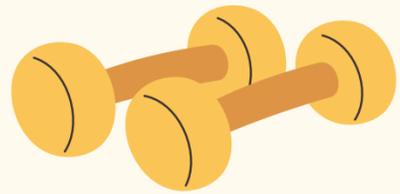
Dans notre environnement professionnel, nous rencontrons souvent des personnes en difficulté émotionnelle, psychique ou mentale. Une simple phrase, une attention ou une intention peuvent faire toute la différence. C'est pourquoi nous proposons à nos agents la **formation en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)**, pour les transformer en maillons essentiels d'une chaîne de bienveillance et de soutien.



Le programme aborde les principaux troubles de santé mentale comme les troubles dépressifs, anxieux, les psychoses et les dépendances, ainsi que des situations de crise (comportement suicidaire, stress post-traumatique, conduites agressives,...)

Cette formation sur 2 jours permet de repérer les signes et symptômes des troubles mentaux, d'appréhender les crises en santé mentale, d'écouter sans jugement, de rassurer et d'informer, et d'utiliser le plan d'action appris.

MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE LIRE !



N'hésitez pas à contacter quentin.walter@valdoise.fr pour avoir une présentation plus détaillée !



VITALITÉ