

Et si prendre soin de vos équipes devenait un levier stratégique ?

CONTEXTE

- Le Centre Jean PERRIN est l'un des 18 Centres de Lutte Contre le Cancer français regroupés au sein d'UNICANCER.
- Reconnaissance hospitalo-universitaire en médecine nucléaire, anatomie pathologique, oncogénétique, chirurgie, radiothérapie et médecine oncologique.
- + de 800 salariés.

CHALLENGE DU CENTRE PERRIN

- Prendre soin des équipes, soumises à un rythme soutenu et une charge mentale importante.

SOLUTIONS PROPOSÉES

- 14 ateliers répartis sur plusieurs jours,
- 62 participants (infirmiers, cadres, personnels administratifs, etc.),
- Divers exercices, dont un plébiscité en particulier : la micro sieste.

OBJECTIFS DES ATELIERS

- Prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques),
- Réduire le stress,
- Améliorer la concentration,
- Relâcher les tensions physiques,
- Retrouver son énergie en quelques minutes.

POURQUOI CETTE MÉTHODE FONCTIONNE ?

- Elle s'adapte à tous les métiers et postes de travail (open-space, atelier, bureau, télétravail...),
- Elle cible des besoins concrets : mal de dos, fatigue oculaire, raideur des épaules, surcharge mentale,
- Elle est simple, rapide, ludique : 2 minutes suffisent pour s'alléger (physiquement et mentalement),
- Elle agit en prévention : burn-out, arrêts de travail, absentéisme...
- Assis ou debout, c'est possible !

Vous souhaitez proposer ce type d'atelier à vos équipes, en format **ponctuel** ou **récurrent** ? Je vous propose des pauses actives de 15 minutes en open spaces, au sein d'ateliers, d'usines ou de magasins.

J'interviens **sur site**, en mode "**nomade**" ou avec des **sessions programmées**, adaptées à vos besoins.



**Offrez à vos collaborateurs des outils simples, concrets et utiles
pour travailler... Sans s'abîmer !**

Retour Semaine QVT Centre Jean Perrin

TÉMOIGNAGE

Dans un environnement aussi exigeant que le nôtre, prendre soin de ses équipes, c'est aussi leur offrir des temps de respiration. C'est dans cette perspective que nous avons accueilli plusieurs ateliers Yogist au sein du service de médecine nucléaire du Centre Jean Perrin.

Pourquoi cette initiative ?

Parce qu'en pleine Semaine de la QVCT, j'étais ravi de pouvoir proposer à mes collègues un format court, utile, et facilement transposable au quotidien. Une parenthèse pour souffler, sans perturber l'organisation du service.

Nous avons reçu un accueil très positif, des retours spontanés, et surtout une vraie prise de conscience. Et ça change beaucoup de choses !

Merci beaucoup à Michelle pour son professionnalisme.

Dr. Charles MERLIN

Head of Nuclear Medicine and Molecular Imaging Department

