

WORKSHOP HEALTHY | WORK

HEALTHY | WORK : WATCH YOUR PERFORMANCE & WELL-BEING

— DURÉE 1 JOUR —

UN CONCEPT

- Des **outils innovants et objectifs**, capteurs de mesures neurologiques et physiologiques, pour mesurer le stress, la charge cognitive, la motivation, les émotions ressenties au travail.
- Un **atelier expérientiel** « Ergonomie appliquée » pour aborder le fonctionnement cognitif au travail et proposer des adaptations pour favoriser le bien-être et la performance.

UN OBJECTIF

Comment notre environnement de travail nous impacte-t-il ? Quel est le poids de nos interactions sociales, digitales, et environnementales sur notre bien-être et notre efficacité au travail ?

Les bouleversements de nos modes de travail et notre environnement de travail en lui-même exercent une pression forte sur nos capacités, notre motivation et notre qualité de vie au travail. Notre cerveau peut souffrir de ces habitudes et provoquer du stress. Nos ressources cognitives peuvent être mises à mal et nous faire perdre en efficacité. Notre bien-être au travail est donc un facteur individuel clé dans la motivation et l'efficacité mais impacte également la cohésion des équipes et la performance de l'entreprise.

Comment rendre visible cette part de nous-même si bien dissimulée ? Et surtout, comment prendre en compte notre fonctionnement cognitif au travail ? Quels sont les leviers pour **adapter notre environnement et nos comportements et améliorer nos conditions de travail** ? Comment favoriser le bien-être et la performance au travail ? **L'alliance des sciences cognitives et de l'ergonomie** offre une nouvelle approche de ces questions pour lutter contre les risques sociaux professionnels et développer une stratégie de performance centrée sur l'humain.

UN ATELIER PRATIQUE

Cet atelier pratique, inspiré des neurosciences, est consacré au **bien-être** et à la **performance au travail**. Plus particulièrement, cette solution innovante illustre de **nouvelles métriques objectives de la qualité de vie au travail**. L'objectif est de sensibiliser les collaborateurs à l'impact des modes de travail sur notre fonctionnement cognitif, notre stress, notre motivation et nos performances, afin de repenser le travail de demain centré sur l'humain.

Durant cet atelier, l'usage de **capteurs neurologiques et physiologiques objectifs** permet de mesurer le stress, la concentration, les émotions et la charge mentale ressentis par les collaborateurs.



Le participant est équipé de lunettes eyetracking, d'un casque électroencéphalographique (EEG) et/ou de capteurs de réponses électrodermales (GSR).

Lors de mises en situation concrètes, les capteurs biologiques **révèlent en temps réel les variations d'état cognitif des participants selon les modes de travail, les activités et les interactions vécues.**

UNE SOLUTION FLEXIBLE

Cet outil pratique peut être décliné en 2 versions selon la cible :

Healthy|Work – IMMERSIVE

- Mise à disposition du **matériel technique**
- Création des **misés en situations fictives** par nos équipes
- **Réalisation et animation** du workshop
- Un **atelier expérientiel innovant** pour évoluer par la pratique

Cible : une solution innovante **pour les collaborateurs qui souhaitent adapter leurs modes de travail et leurs comportements à leur fonctionnement cognitif.**

Healthy|Work – PERFORMANCE

- Mise à disposition du **matériel technique**
- **Analyse sur site** de certains postes de travail stratégiques
- **Réalisation de l'étude** par nos équipes
- **Présentation des résultats et compte-rendu**
- Un **accompagnement/action sur mesure**

Cible : un outil innovant stratégique **pour les organisations qui souhaitent repenser le travail de demain sur le bien-être et la performance au travail.**

Cet atelier peut être déployé seul ou associé à une formation le fonctionnement cognitif au travail :

Healthy|Work – Formation : Neuroergonomie – Stress, Charge cognitive & Productivité.