



Le cahier de vacances des RH

**5 idées pour une
pause salarié réussie**

Édito

On n'a jamais autant entendu parler d'engagement au travail... Ou plutôt de désengagement !
La preuve : en 2023, plus d'1 français sur 3 pratique le [quiet quitting](#).

Un chiffre alarmant, mais ce n'est pas tout. En effet, plus de la **moitié des salariés** français (54%) voient le **travail comme une obligation** plutôt qu'une source d'épanouissement. Ce qui représente une perspective assez effrayante quand on passe une moyenne de [80 000 heures au travail](#) pendant notre vie.

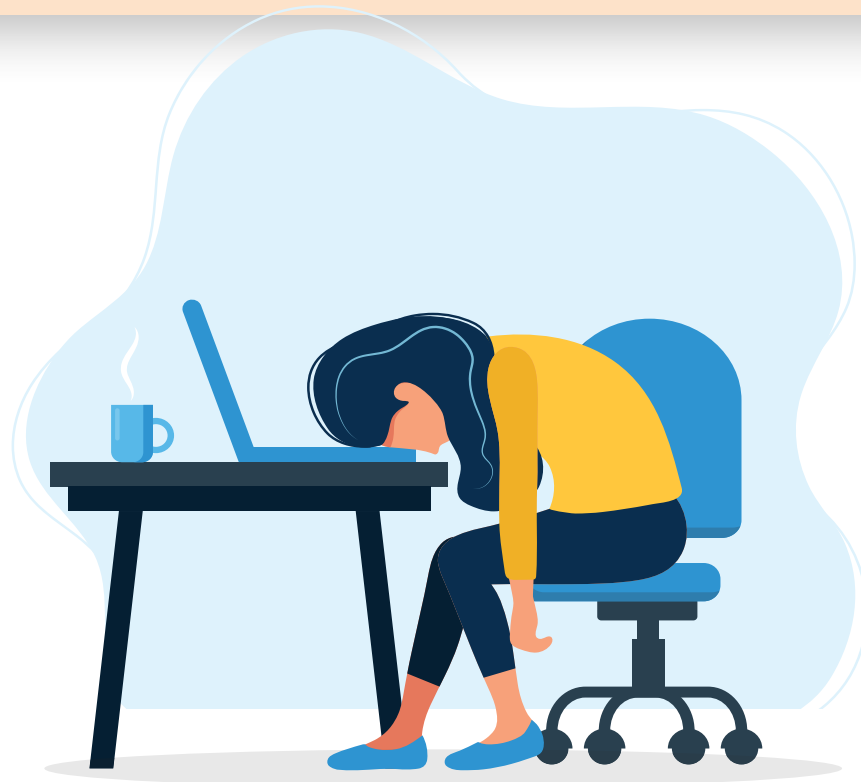
Et si on parle de **stress au travail**, [44% des salariés](#) se sentent concernés la plupart du temps, ce qui peut se traduire par un manque de productivité, une énorme démotivation et, dans le cas le plus grave, un burn-out.

Face à ces statistiques, booster l'engagement de vos collaborateurs tout en restant zen vous semble être une mission impossible ?

Ne vous démotivez pas si rapidement, car il y a aussi des **chiffres très encourageants** qui vont vous convaincre à investir dans le bien-être de vos salariés !

Selon [Supermood](#), le nombre de professionnels RH qui ont mis en place des **stratégies d'expérience collaborateur** a augmenté considérablement entre 2019 (+25%) et 2022 (+50%).

Conséquence de la pandémie ou pas, la vérité est que les entreprises ayant choisi **cette démarche** ont observé une **augmentation de +21% d'engagement collaborateur** !



Édito

La vraie question se pose : quels sont les facteurs qui comptent vraiment pour vos salariés aujourd'hui ?

L'équilibre vie personnelle / vie professionnelle est indiscutablement dans le podium, car plus d'1 salarié sur 3 considère quitter son emploi si le télétravail n'est pas accepté et 37% des demandeurs d'emploi affirment être prêts à rejeter une offre si elle ne leur offre pas d'options de travail flexibles.

L'environnement de travail occupe aussi une position très importante, puisque les collaborateurs ont envie de se sentir bien dans leur lieu de travail (83% souhaitent travailler dans des bureaux plus humains). On parle à la fois d'un environnement physique et social, car les espaces de travail deviennent de plus en plus conviviaux et reflètent les besoins de connexion humaine en entreprise.

Mais par où commencer ? Quelles stratégies mettre en place ? Tout ça vous semble un véritable casse-tête ?

Pour vous aider, on a préparé **une boîte à outils** hyper pratique pour **améliorer le bien-être de vos collaborateurs** !



La pause au travail : non négociable ?

Vous avez tout compris ! La pause au travail est un must-do, car elle permet au cerveau de déconnecter, et donc de gagner jusqu'à [10% de productivité en plus](#).

Par exemple, la [pause déjeuner](#) représente un [moment clé](#) pour le bien-être des salariés. En France, le déjeuner est synonyme de [moment de détente pour 56% des salariés](#) et elle dure, en moyenne, [50 minutes](#) (en 2017, la moyenne était de 29 minutes).

C'est donc évident : [profiter de la vie](#) et s'offrir des moments de bien-être pendant la journée de travail devient une [habitude de plus en plus appréciée](#) par les français.

Mais on ne parle [pas que de pause déjeuner](#) ! Il est également important de [faire des pauses pendant la journée](#), au profit de la santé mentale et physique des collaborateurs.

[Gagnant-gagnant pour les salariés et l'entreprise](#), qui voit la productivité augmenter, ainsi que l'absentéisme et les accidents de travail baisser.



[Qu'en dit la loi ?](#)

À partir de 6 heures de temps de travail effectué par jour (continues ou non), le salarié a droit à une pause d'au moins 20 minutes consécutives.

Alors pourquoi ne pas offrir à vos collaborateurs une **pause hyper ressourçante**, adaptée à chacun d'entre eux ?

Découvrez nos 5 astuces qui, on en est persuadés, feront le bonheur de vos employés !



Kobi

L'app qui vous donnera envie de faire du sport



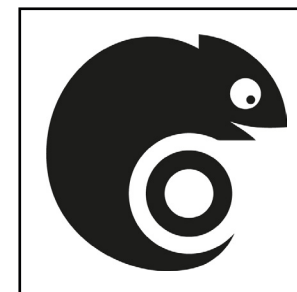
Nap&Up

Qui rend la sieste encore plus agréable



Plantez Respirez

Pour une pause nature et bien-être au bureau



Openeat

Pour profiter de son déjeuner en toute sérénité



AntiMauxDeDos

Pour en finir avec les douleurs dorsales

Un esprit sain dans un corps sain

Oui, le fameux sport qui gagne de plus en plus de place en entreprise depuis quelques années ! Mais ce n'est pas un hasard :

- **58% des collaborateurs** ont envie d'investir dans leur santé physique au travail
- **46% des salariés** désirent que leur entreprise prenne en compte leur bien-être, à la fois physique et mental
- **94% des salariés** qui bénéficient d'un avantage sport en entreprise en sont satisfaits
- Et quid de l'esprit d'équipe ? Grâce au sport, **80% des salariés** bénéficient d'une meilleure relation avec leurs collègues

Sérénité des salariés, cohésion des équipes, motivation au travail, turnover réduit...
Il vous reste encore des doutes sur le chemin à suivre ?



LE BON PLAN

Kobi est une solution qui permet d'améliorer le bien-être et la santé des salariés en finançant leur budget sport ! Grâce à une application mobile intuitive, ils peuvent s'inscrire à des activités physiques et sportives ou acquérir de nouveaux équipements.

Petit bonus -----

Ça fait un moment que vous avez envie d'organiser un **challenge sportif au sein de votre entreprise** ? Avec Kobi, c'est tout à fait possible ! Profitez de leur backoffice très complet et proposez à vos collaborateurs un défis kilomètre parcourus par exemple !

Place à l'exercice (simple et efficace pour faire au travail) :

Posture : assis sur votre fauteuil à quelques centimètres du bureau, dos et tête bien droits

Mouvement : tenez le bureau entre vos mains et essayez de vous rapprocher (ou de tirer le bureau vers vous) tout en restant bien droit

Répétez plusieurs fois !



Bonjour la relaxation ! Adieu le stress !

Lundi 11h, un e-mail de démission tombe dans votre boîte mail, votre manager a passé un mauvais weekend et la semaine promet... Au secours ! **Vous avez besoin de quelques minutes de pause, mais en solo. Que faire ?**

Prendre un temps de relaxation dans l'espace détente du bureau, est-ce que ça vous tente ?

Si la réponse est oui, ce n'est pas étonnant ! Vous faites donc partie des **48% qui désirent pouvoir accéder à des espaces de relaxation** au bureau.

Proposer un **espace de travail** aussi **confortable** qu'à la maison peut donc être une excellente idée pour **booster le bien-être** de vos salariés et garantir qu'ils peuvent prendre quelques instants pour eux en cas de besoin. Surtout dans un **contexte social** qui favorise l'**épuisement de 40% des salariés** au travail.



LE BON PLAN

Nap&Up propose des cocons à sieste qui encouragent la déconnexion sur le lieu de travail

Petit bonus -----

avec le cocon à sieste, Nap&Up vous offre l'accès à une application qui vous guidera vers un lâcher-prise total !

It's siesta time !

Envie d'apprendre à faire une micro-sieste optimale ?

Voici les astuces de Nap&Up :

1. Mode avion : activé !
2. Trouvez une position confortable (et essayez d'avoir le maximum de points de contact entre votre corps et votre support)
3. Débarrassez-vous des accessoires qui peuvent vous gêner (lunettes, ceintures, montres, etc.)
4. Choisissez un support audio (voix ou musique) et essayez de couper vos pensées parasites
5. Prévoyez assez de temps pour un réveil en douceur !



SOS nature !

Ahhhh, on rêve tous de travailler aux Maldives, dans un cadre idyllique, entourés d'une végétation magique !

Et si on vous disait que vous n'avez pas besoin de tout cela pour travailler dans un décor enviable qui booste votre créativité ?
Plutôt que de partir à la quête de la nature, amenez-la au bureau !

En plus d'être tendance, c'est scientifique : intégrer la nature au bureau présente plusieurs bienfaits. Mais de quoi parle-t-on exactement ?

+15% de bien-être
+6% de productivité
+40% de satisfaction au travail
-45% de migraines

Un bureau plus vert peut donc être un très bon moyen de favoriser l'engagement des collaborateurs de votre entreprise, car ils gagnent en qualité de vie.

Alors, qui vote pour des espaces plus vivants et plus sains, où l'on respire mieux ?



LE BON PLAN

À la recherche d'un prestataire pour enfin adopter la green attitude au bureau ?
Découvrez [Plantez Respirez](#) et offrez les bienfaits de la nature à vos salariés !

Petit bonus -----

Plantez Respirez est une solution de végétalisation des bureaux qui associe la présence végétale et la qualité de l'air : et c'est aussi la promesse de +20% de productivité et -15% de stress au travail !

Quelle qualité correspond à quelle plante ?



Zamíoculcas



- Plante dépolluante qui améliore la qualité de l'air



Pilea



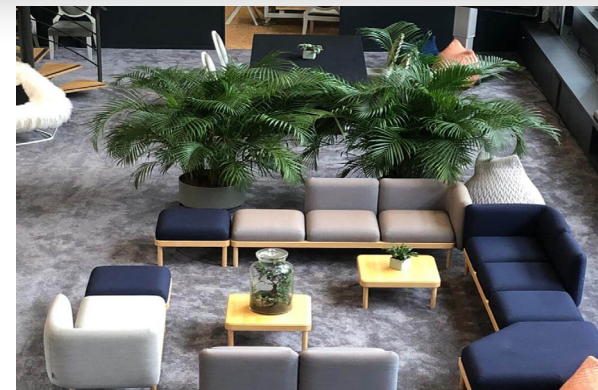
- Cette plante absorbe la chaleur et permet de diminuer le bruit dans une pièce



Ficus



- Aussi connue comme "plante à monnaie chinoise", elle a la réputation de porter bonheur



Bien manger, c'est le début du bonheur !

Une bonne idée à prendre en compte lorsqu'il s'agit de faire plaisir à vos collaborateurs. En effet, la passion des français pour la nourriture est bien connue...

Mais, en pratique, pourquoi cela est si important ?

Parce que l'alimentation est directement liée à notre rendement et notre état d'esprit :

- **91 % des dirigeants** considèrent qu'une **alimentation saine** impacte de façon positive la **motivation et la fidélisation** de leurs collaborateurs et, donc, la performance de la société.

- Manger de façon équilibrée peut **augmenter notre productivité de 20%**

Des chiffres assez impressionnants, n'est-ce pas ?

Et évidemment, **qui dit nourriture, dit titres restaurant !** Impossible de passer à côté de l'un des **avantages salariaux préférés des français !** Vieux de 60 ans, cet avantage n'est pas obligatoire pour les entreprises, mais plutôt un bon moyen de mettre des étoiles dans les yeux de leurs collaborateurs.

En effet, l'entreprise participe aux frais de déjeuner de ses collaborateurs, qui sont libres de les dépenser comme ils veulent. **Alors, vous rêvez déjà de pizza ? Ou vous êtes plutôt team sushi ?**



LE BON PLAN

Laissez tomber les cartes titres restaurant ou les tickets papier : **choisissez Openeat, le seul titre restaurant qui s'utilise avec votre carte bancaire personnelle !**

Petit bonus -----

L'application de titres restaurant Openeat permet de **profiter de cet avantage salarié dans tous les commerces alimentaires** de France (oui, partout !). Pratique non ?

Que mangent les français durant le déj ?

55% mangent...



Un dessert gourmand*

45% préfèrent...



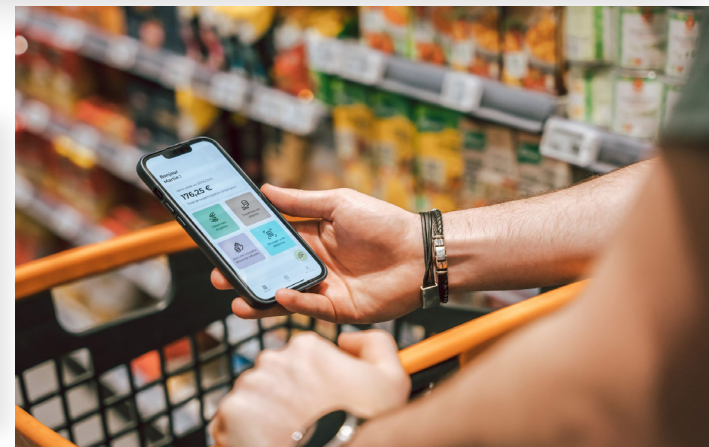
Un plat chaud

100% apprécient...



Une salade

*Ceci est une blague ! Nous ne sommes absolument pas sûrs de la véracité de cette affirmation et nous nous sommes seulement basés sur les envies quotidiennes de nos collaborateurs au bureau...



Éviter d'en avoir plein le dos !

7h30 : c'est la moyenne du temps que les français passent assis par jour !

Nous ne voulons pas plomber l'ambiance, mais les **risques de cette habitude** sont alarmants : **diabète**, maladies cardiovasculaires, obésité, cancers... La liste est interminable ! Sans parler des classiques **maux de dos**, qui affectent **43% des français**.

C'est fort dommage, surtout quand des **solutions bien simples** sont à la portée de tous. Parfois il suffit **par exemple de bouger un peu**, de suivre des bonnes pratiques de posture et le problème est résolu !

Mais vous vous demandez alors comment soutenir vos collaborateurs dans cette problématique qui représente **20% des accidents de travail en France** ?



LE BON PLAN

Pour aider vos collaborateurs à en finir avec les maux de dos, on vous propose **la solution AntiMauxDeDos**, conçue pour vous accompagner en **présentiel ou à distance** !

Petit bonus -----

À travers des conférences et des ateliers pratiques, **AntiMauxDeDos accompagne vos collaborateurs dans la prévention et la gestion des maux de dos** pour qu'ils soient autonomes !



Avoir une bonne posture au travail

C'est possible ! Voici quelques conseils :

1. Gardez la tête en position droite
2. Positionnez votre écran à une longueur de bras
3. Le haut de votre écran doit être au niveau de vos yeux
4. Réglez vos accoudoirs : les avant-bras doivent être adjacents au bureau et détendus sur les côtés
5. Réglez la profondeur de votre siège : vous devez laisser environ 2 doigts d'espace derrière vos genoux
6. Assurez-vous de bien reposer votre dos sur le dossier
7. Gardez les genoux à 90°
8. Maintenez les pieds à plat posés sur le sol

Épilogue

Si à la fin de ce guide vous êtes convaincus par l'importance de mettre en place une stratégie de bien-être au travail, ce cahier de vacances a atteint son objectif : vous avez 20/20 !

Maintenant, il ne reste plus qu'à **mettre en place votre stratégie** en visant juste sur les besoins de vos salariés. Étape très importante, car **52% des salariés estiment** que leurs entreprises optent pour **des mesures insuffisantes ou inadéquates** par rapport à leur bien-être au travail.



BONUS

Pour en savoir plus sur les solutions présentées, vous n'avez plus qu'à cliquer :

[Kobi](#)

[Nap&Up](#)

[Plantez Respirez](#)

[Openeat](#)

[AntiMauxDeDos](#)

Par ailleurs, la **meilleure façon** de savoir par où commencer ne pourrait être plus simple : **demandez leur avis** ! À travers cette action, vous êtes **sûrs de l'impact de vos décisions** et, de plus, vous montrez être à l'écoute de vos collaborateurs.

Alors à vos sondages... Prêts... Go !

Bel été :)



Remerciements

Dans un monde professionnel de plus en plus axé sur la collaboration, il est essentiel de valoriser les partenariats qui peuvent nous apporter une réelle valeur ajoutée.

C'est pourquoi [Openeat](#) vous propose ce livre blanc, avec la contribution de [Kobi](#), [Nap&Up](#), [Plantez Respirez](#) et [AntiMauxDeDos](#) découverts grâce à l'[Happytech](#).

Grâce à ces cinq solutions combinées, nous sommes convaincus que la satisfaction de vos collaborateurs atteindra des sommets !

