

Le supplément de l'

andrh



QVT

prestataires rh

Communiqué

Cécile Rivoiron, fondatrice
et présidente



Faites une pause !

Grâce à Ekipoz, il est possible d'aider les entreprises à intégrer une démarche pérenne, innovante et performante de qualité de vie au travail et de prévention santé tout en veillant à leurs équilibres économiques et sociaux. Rencontre avec Cécile Rivoiron, fondatrice et présidente d'Ekipoz.

En quoi consiste le concept d'Ekipoz ?

Ekipoz ma pause équilibrée est un concept innovant qui permet de développer et de favoriser l'équilibre et le bien-être au travail durablement, en y intégrant des notions de prévention santé. L'idée est d'installer dans son quotidien professionnel et personnel des pauses courtes au bénéfice de son bien-être et de sa santé, sachant que la frontière entre les deux quotidiens est de plus en plus fine notamment depuis l'émergence du télétravail.

Ekipoz s'appuie sur trois pôles d'équilibre, qui sont la détente et le calme, l'estime de soi et la confiance, et la gestion du temps et des priorités.

Comment fonctionne Ekipoz ?

À travers des solutions hybrides et un programme spécifique et personnalisé, Ekipoz veille à renforcer ces trois pôles d'équilibre qui sont indissociables et nécessaires pour développer et accompagner l'équilibre au travail. De plus, ces pauses équilibrées sont proposées de façon individuelle via notre application mobile Ekipoz ma pause équilibrée. Parce que nos applications mobiles sont couplées à des ateliers collectifs et à un accompagnement sur le long terme, nous guidons les organisations tout au long de leur démarche QVT. Par ailleurs, notre solution permet de

développer l'équilibre globalement, en s'inscrivant au plus près de l'écosystème du travail, en soutien des changements voire des transformations, dans un objectif de RSE.

Favoriser les équilibres de vie professionnelle et personnelle, tout en veillant aux équilibres économiques et sociaux de votre organisation est notre principale mission. Enfin, les « eki-pauses » proposées dans l'application mobile sont très courtes de trois à cinq minutes et programmées régulièrement pour multiplier les bienfaits durablement.

Ne faut-il pas des pauses plus longues pour pouvoir se reposer ?

Ce qui importe, c'est la qualité des pauses. Avec Ekipoz, nous voulons rendre les pauses utiles et efficaces. Et surtout, nous souhaitons promouvoir et accompagner la mise en place de pauses courtes bénéfiques pour le bien-être « immédiat » et la santé « à plus long terme ». Se reposer certes, mais aussi se dynamiser, bouger, apprendre à gérer ses émotions.

Votre solution est donc un véritable atout pour les entreprises dans le contexte actuel de la crise sanitaire...

En effet, durant ces derniers mois, nous avons observé des situations d'isole-

ment, de burn out, de sédentarité, de tension et de stress. C'est amplifié par la gestion du quotidien et du travail, en télétravail. Ekipoz est justement la solution idéale pour pouvoir gérer son temps de travail en toute sérénité.



Contact :

- 04 69 96 04 60
- cecile.rivoiron@ekipoz.com
- <https://ekipoz.com/>