Bien-être sur le lieu de travail

En concertation avec différents acteurs tels que le service de santé au travail, l'UFR de psychologie ou la cellule RPS, le CLASS propose à l'ensemble des personnels UCA des actions ou activités contribuant spécifiquement à l'amélioration du mieux-être et, de ce fait, à la diminution des tensions négatives sur le lieu du travail.

Les activités sont organisées sous différentes formules et thématiques telles que le sommeil, la gestion des émotions ou la relaxation. Cette programmation est totalement gratuite pour les personnels et se décline sur l'ensemble des sites universitaires.

Les annonces des activités proposées sont diffusées directement aux personnels des sites universitaires concernées et, selon le cas, sur le site internet du CLASS, l'intranet et la lettre hebdomadaire des personnels.

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant-1)

Session de sophrologie (Dunant) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant-1)

Dans une optique d'amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place une session de 4 séances de sophrologie visant à équilibrer les émotions, les pensées et le comportement. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SESSION-DE-SOPHROLOGIE-DUNANT-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant)

Session de sophrologie (Cézeaux) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant)

Dans une optique d'amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place une session de 4 séances de sophrologie visant à équilibrer

les émotions, les pensées et le comportement. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SESSION-DE-SOPHROLOGIE-DUNANT)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/relaxation-sonore-en-video)

Relaxation sonore en vidéo (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/relaxation-sonore-en-video)

Durant le confinement, le CLASS vous propose des séances de relaxation sonore à suivre ou écouter seule ou en famille. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/relaxation-sonore-en-video)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/RELAXATION-SONORE-EN-VIDEO)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-aurillac)

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Aurillac) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-aurillac)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-aurillac)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-AURILLAC)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-montlucon)

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Montluçon) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-montlucon)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances

gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-montlucon)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-MONTLUCON)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-centre-ville)

Session de sophrologie (Centre-ville) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-centre-ville)

Dans une optique d'amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place une session de 4 séances de sophrologie visant à équilibrer les émotions, les pensées et le comportement. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-centre-ville)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SESSION-DE-SOPHROLOGIE-CENTRE-VILLE)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay)

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Puy en Velay) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-PUY-EN-VELAY)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-vichy)

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Vichy) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-vichy)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-vichy)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-VICHY)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-moulins)

Reflexologie plantaire sur le lieu de travail (Moulins) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une /reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-moulins)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-sur-le-lieu-de-travail-moulins)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-MOULINS)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-dunant-3)

Massages sur le lieu de travail (Dunant) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-dunant-3)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-dunant-3)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-DUNANT-3)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-vichy-1)

Massages sur le lieu de travail (Vichy) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-vichy-1)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-vichy-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-VICHY-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-villa-blatin)

Massages sur le lieu de travail (Villa Blatin) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-villa-blatin)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-villa-blatin)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-VILLA-BLATIN)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-aurillac-3)

Massages sur le lieu de travail (Aurillac) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-aurillac-3)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-aurillac-3)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-AURILLAC-3)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-centre-ville-1)

Massages sur le lieu de travail (Centre-ville) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-centre-ville-1)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-centre-ville-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-CENTRE-VILLE-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-montlucon)

Reflexologie plantaire à Montluçon (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-montlucon)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-montlucon)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-A-MONTLUCON)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-moulins-1)

Massages sur le lieu de travail (Moulins) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-moulins-1)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-moulins-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-MOULINS-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-estaing-1)

Massages sur le lieu de travail (Estaing) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-estaing-1)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-estaing-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-ESTAING-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay-2)

Massages sur le lieu de travail (Puy en Velay) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay-2)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-puy-en-velay-2)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-PUY-EN-VELAY-2)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-montlucon-2)

Massages sur le lieu de travail (Montluçon) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-montlucon-2)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-montlucon-2)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-MONTLUCON-2)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-cezeaux-2)

Massages sur le lieu de travail (Cézeaux) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-cezeaux-2)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-cezeaux-2)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-CEZEAUX-2)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sessions-de-sophrologie-cezeaux-dunant-centre-ville)

Sessions de sophrologie (Dunant, Centre-ville, Cézeaux) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sessions-de-sophrologie-cezeaux-dunant-centre-ville)

Dans une optique d’amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place des sessions de 6 séances de sophrologie visant à équilibrer les émotions, les pensées et le comportement. (https://class.uca.fr /actualites/actualites-en-une/sessions-de-sophrologie-cezeaux-dunant-centre-ville)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SESSIONS-DE-SOPHROLOGIE-CEZEAUX-DUNANT-CENTRE-VILLE)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-vichy)

Reflexologie plantaire à Vichy (complet) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-vichy)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-vichy)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-A-VICHY)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-moulins)

Reflexologie plantaire à Moulins (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-moulins)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-moulins)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-A-MOULINS)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-aurillac)

Reflexologie plantaire à Aurillac (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-aurillac)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-a-aurillac)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-A-AURILLAC)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-au-puy-en-velay)

Dernières places disponibles ! Reflexologie plantaire au Puy en Velay (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-au-puy-en-velay)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux des séances gratuites de réflexologie plantaire. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/reflexologie-plantaire-au-puy-en-velay)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/REFLEXOLOGIE-PLANTAIRE-AU-PUY-EN-VELAY)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sophrologie-a-distance)

19
SEPT.

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sophrologie-a-distance)

NOUVEAUTE : Sophrologie à distance (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sophrologie-a-distance)

Le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux et d'odontologie de participer à un cycle de sophrologie à distance, via Teams, pendant les mois de septembre et d'octobre 2022. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/sophrologie-a-distance)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SOPHROLOGIE-A-DISTANCE)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-inspe-1)

23
NOV.

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-inspe-1)

Massages sur le lieu de travail (INSPE) (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-inspe-1)

Dans le cadre de ses propositions de bien-être sur le lieu de travail, le CLASS propose aux personnels de l'université des séances gratuites de massage. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/massages-sur-le-lieu-de-travail-inspe-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/MASSAGES-SUR-LE-LIEU-DE-TRAVAIL-INSPE-1)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue)

20
FÉVR.

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue)

La sophrologie à distance revient ! (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue)

Le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux et d'odontologie de participer à un cycle de sophrologie à distance, via Teams, pendant les mois de février et mars 2023. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/LA-SOPHROLOGIE-A-DISTANCE-CONTINUE)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-a-dunant)

29
JANV.

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-a-dunant)

Cycle de sophrologie à Dunant (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-a-dunant)

Dans une optique d’amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS vous propose un cycle de sophrologie visant à équilibrer les émotions, les pensées et le comportement. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-a-dunant)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/SESSION-DE-SOPHROLOGIE-A-DUNANT)

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/cycles-de-sophrologie-a-distance-1)

21

(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/cycles-de-sophrologie-a-distance-1)

MARS

Cycles de sophrologie à distance (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/cycles-de-sophrologie-a-distance-1)

Dans une optique d’amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS propose trois cycles de sophrologie visant à réguler le stress et la fatigue, se ressourcer et se détendre. (https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/cycles-de-sophrologie-a-distance-1)

LIRE LA SUITE (HTTPS://CLASS.UCA.FR/ACTUALITES/ACTUALITES-EN-UNE/CYCLES-DE-SOPHROLOGIE-A-DISTANCE-1)

https://class.uca.fr/vie-des-personnels/bien-etre-sur-le-lieu-de-travail(https://class.uca.fr/vie-des-personnels/bien-etre-sur-le-lieu-de-travail)