25.03.2015 – 09:00 Uhr

Faire le plein d'énergie, c'est facile

Zürich (ots) -

Les collaborateurs doivent avoir de l'énergie pour tout ce qui est important dans leur vie, tant professionnelle que privée. Le programme Energy de PwC est une approche globale qui se concentre sur l'activité, l'attitude, la récupération et l'alimentation. Ces éléments sont intégrés dans diverses activités et sont sensibles lors du recrutement, des formations continues et dans toute l'acception de la gestion. Ils sont présents au restaurant du personnel, lors d'événements ou lorsque les collaborateurs se reposent et déconnectent - que ce soit dans l'espace pause ou à des after work parties. Et ils se retrouvent dans les publications, de la carte de voeux de fin d'année au rapport annuel.

Des collaborateurs motivés qui aiment leur travail et veulent donner le meilleur d'eux-mêmes sont un facteur de succès pour PwC. C'est pourquoi « Energy to grow your own way », un programme fidèle à sa culture, permet à PwC de créer et d'encourager une atmosphère pleine d'énergie. Activité physique, attitude, récupération et alimentation constituent le coeur du programme. En s'inspirant de ces quatre domaines dans leur quotidien, les collaborateurs influencent leur niveau d'énergie mentale et physique de manière positive. Toutes les activités sont basées sur le volontariat. « La direction donne l'exemple en appliquant elle aussi notre programme Energy, ce qui est très important pour sa réussite », nous dit Claudia Sauter, cheffe PR & Communications chez PwC Suisse.

Une attitude positive et une bonne activité physique pour plus d'énergie

L'attitude personnelle, le mental, peut insuffler ou ponctionner de l'énergie. Les collaborateurs progressent et font progresser les autres en profitant des offres portant sur la gestion du temps et la manière de placer les bonnes priorités, ou des formations continues en matière de direction. Des coachs en motivation et en méditation placent la gestion du stress et la méditation au coeur des séances qui ont lieu à la mi-journée. Un White Paper, un film et un site web livrent d'autres finesses pour trouver de l'énergie.

L'activité physique donne de l'énergie. Chez PwC, les collaborateurs ne sont pas seulement encouragés à utiliser les escaliers. Des courses pour une bonne oeuvre, des séances communes de Pilates, de yoga ou de bootcamp ainsi que des tarifs préférentiels consentis sur des abonnements de fitness contribuent à maintenir les collaborateurs en forme. « Les différentes activités de notre programme Energy sont organisées de manière à pouvoir être intégrées facilement dans le quotidien afin d'atteindre un effet rapide », explique Michaela Christian Gartmann, cheffe Personal chez PwC Suisse.

Facteurs clés : récupération et alimentation

La récupération est un facteur clé de l'équilibre énergétique. Des pauses et un sommeil réguliers peuvent faire des miracles, pas seulement pour la concentration. C'est pourquoi nous avons aménagé un espace dédié aux courtes siestes et organisons des séances d'information avec des experts du sommeil. Des horaires de travail flexibles permettent de bien concilier travail et loisirs. Bien entendu, il n'y a pas qu'en dormant que l'on récupère ; c'est pourquoi les collaborateurs peuvent déconnecter de manière diverses, par exemple lors des after work parties. La nourriture influence aussi le bilan énergétique. Des experts en nutrition donnent des conseils aux collaborateurs pour accroître leur niveau d'énergie grâce à une alimentation saine. Le restaurant du personnel offre des repas équilibrés. Fruits frais, noix, eau thé et café - gratuits - sont là en cas de baisse d'énergie.

Plus d'informations sur le programme Energy dans le White Paper et dans le film sur www.pwc.ch/energytogrow.

Contact:

Claudia Sauter
Cheffe PR & Communications, PwC Suisse
ch.linkedin.com/in/claudiasauter
claudia.sauter@ch.pwc.com

Michaela Christian Gartmann
Cheffe Personal, PwC Suisse
ch.linkedin.com/in/michaela-christiangartmann/de
michaela.christian.gartmann@ch.pwc.com

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100008191/100770364 abgerufen werden.