

eurēcīa



Cahier de vacances RH

Edition spéciale jeux sportifs
RH 2024



Chers athlètes Eurécia,



Cette année, notre terrain de jeu se transforme lui aussi en stade olympique, où chaque pas, chaque effort, chaque rire compte.

L'été 2024 marqué par les Jeux Olympiques de Paris, est le moment idéal pour embrasser le mouvement, pour défier la sédentarité, pour challenger vos connaissances. Et quoi de mieux pour incarner cet esprit olympique que de revêtir le maillot Eurécia ?

Que vous soyez un sprinteur de l'innovation, un lanceur de projets audacieux ou un sauteur d'obstacles dans la résolution des problèmes, ces jeux sont faits pour vous. Préparez-vous à découvrir un programme riche en découvertes, en défis physiques (oui, vous avez bien lu !) et en moments de convivialité.

Alors, chers athlètes, à vos marques, prêts ?
Partez à la conquête de l'or, de l'argent, du bronze, mais surtout, partez à la conquête de vous-même, de vos capacités et de vos (nombreux) talents.

Que les Jeux commencent !

PS : Une médaille vous attend...

L'équipe Eurécia



ÉTAPE 1

On s'échauffe

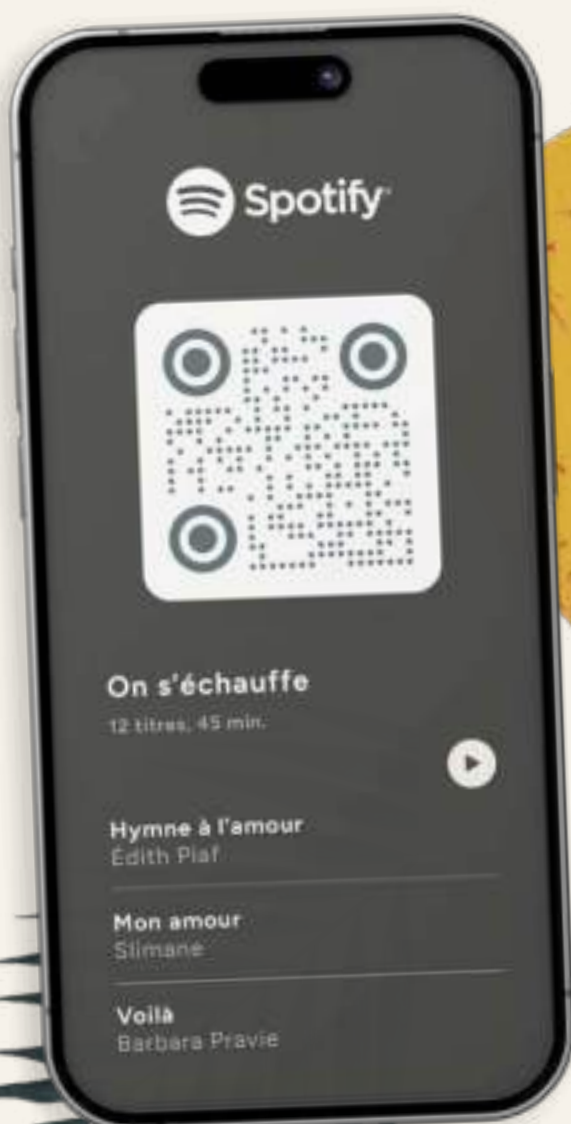
Comme tout sportif qui se respecte, un échauffement est indispensable !

Ne brûlons pas les étapes : préparons vos muscles et votre esprit avec ces petits exercices.
Cette première épreuve est essentielle pour vous mettre dans le grand bain RH.



Playlist édition spéciale jeux olympiques RH 2024

Le secret pour avoir un boost de motivation ? Une playlist bien choisie !





Quizz RH

On fait le point sur les dernières actualités RH. Pour se mettre en jambe, rien de mieux que de poser les bases ! Testons vos connaissances sur les dernières tendances RH.

(Certaines questions peuvent avoir plusieurs réponses)

QUESTION 1

Qu'est-ce que le principe du Pecha Kucha ?

- a. Une activité ludique encadrée par un facilitateur qui a pour but de générer de l'énergie au sein d'un groupe de travail
- b. Une méthodologie qui vise à gérer un projet en le décomposant en plusieurs étapes
- c. Un style de présentation orale avec 20 diapositives, chacune affichée pendant 20 secondes

QUESTION 2

Parmi ces termes, lesquels désignent un des 7 types de management ?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a. Bienveillant | d. Persuasif |
| b. Engagé | e. Energique |
| c. Humoristique | f. Situationnel |

QUESTION 3

Que signifie l'acronyme DESC ?

- a. Déterminer, Exprimer, Souligner, Conclure
- b. Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure
- c. Discuter, Evaluer, Spécifier, Communiquer

QUESTION 4

Sous quel délai la visite d'information et de prévention doit être réalisée à compter de la date d'embauche du collaborateur ?

- a. 1 mois b. 3 mois c. 6 mois d. 1 an

QUESTION 5

Parmi ces actions, lesquelles permettent de lutter contre la sédentarité en entreprise ?

- a. Offrir des boissons énergétiques gratuites
- b. Proposer un échauffement musculaire le matin
- c. Adapter le mobilier de bureau pour le rendre actif
- d. Organiser plus de réunions
- e. Proposer des moments collectifs de mobilité

QUESTION 6

Quels sont les enjeux du plan de développement des compétences ?

- a. Soutenir l'employabilité des collaborateurs
- b. Fidéliser les salariés
- c. S'adapter aux transformations des métiers
- d. Augmenter la charge de travail des collaborateurs

QUESTION 7

Quel % d'actifs estiment que la formation est un critère essentiel pour rester dans une entreprise ?

- | | |
|--------|--------|
| a. 54% | c. 72% |
| b. 63% | d. 77% |



**QUESTION 8**

Un SIRH permet de simplifier...

- a. ... l'administration du personnel : paie, note de frais, ...
- b. ... la gestion des temps : congés et absences, pointage, ...
- c. ... la gestion des talents : formation, compétences, entretiens, recrutement, ...
- d. ... l'engagement des collaborateurs : mesure de l'engagement, communication interne, ...
- e. ... le choix de votre restaurant pour votre pause déjeuner

QUESTION 9

Quelle norme internationale est souvent associée à la RSE ?

- a. ISO 9001
- b. ISO 14001
- c. ISO 26000
- d. ISO 45001

QUESTION 15

Qu'est-ce qui différencie la GEPP de la GPEC ?

- a. La GEPP se concentre uniquement sur les compétences techniques, tandis que la GPEC inclut les compétences comportementales.
- b. La GEPP est une approche plus globale intégrant les parcours professionnels et la gestion des compétences, alors que la GPEC se concentre principalement sur la prévision des besoins en compétences.
- c. La GEPP est utilisée uniquement dans les grandes entreprises, alors que la GPEC est utilisée dans les PME.
- d. La GEPP se concentre sur les plans de succession, tandis que la GPEC se concentre sur la formation continue.

QUESTION 11

Pourquoi est-il important de réaliser un bilan professionnel à 6 ans ?

- a. Pour décider des promotions
- b. Pour évaluer la rentabilité de l'entreprise
- c. Pour favoriser le développement professionnel et la progression de carrière des employés
- d. Pour organiser les fêtes d'entreprise

QUESTION 12

... tiennent compte de la politique RSE d'une entreprise lorsqu'ils postulent à une offre d'emploi

- a. 1 Français sur 5
- b. 2 Français sur 5
- c. 1 Français sur 3
- d. 2 Français sur 3

QUESTION 13

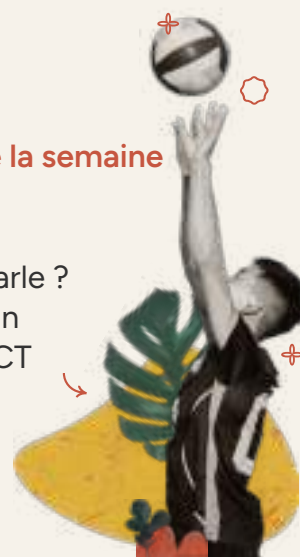
Qui peut être désigné comme référent handicap en entreprise ?

- a. Tout salarié volontaire et formé pour cette mission
- b. Seulement les personnes en situation de handicap
- c. Seulement les membres du comité de direction
- d. Seulement les collaborateurs du service RH
- e. Un prestataire externe

QUESTION 14

En 2024, la thématique clé de la semaine de la QVCT était...

- a. Transition et travail, on en parle ?
- b. Anticiper le travail de demain
- c. Innover au service de la QVCT



**QUESTION 15**

En 2024, la moyenne nationale d'index de l'égalité professionnelle homme-femme est de...

- a. 81 sur 100 b. 88 sur 100 c. 90 sur 100

QUESTION 16

Quelles étapes sont indispensables à un processus de mobilité interne ?

- a. Communiquer efficacement à tous les collaborateurs de l'entreprise
- b. Echanger avec le collaborateur sur ses compétences, ses motivations et aspirations professionnelles
- c. Publier en amont l'offre sur les réseaux sociaux ou le site carrière de l'entreprise
- d. Proposer des formations pour aider les collaborateurs à se préparer à leur nouveau rôle

QUESTION 17

En 2023, le taux d'absentéisme des travailleurs français était de ...

- a. 4,78% b. 4,96% c. 5,06%

QUESTION 17

Quelles sont les conditions à respecter pour avoir droit au congé sabbatique ?

- a. Avoir effectué au moins 8 années d'activité professionnelle
- b. Bien s'entendre avec son manager et le service RH
- c. Avoir une ancienneté minimum de 36 mois dans l'entreprise

QUESTION 19

Quels critères sont essentiels pour choisir un SIRH adapté à ses besoins ?

- a. Définir ses objectifs et besoins
- b. Ne pas fixer de budget
- c. Ne pas se renseigner sur la qualité et disponibilité du support client
- d. S'assurer de la sécurité des données
- e. Demander une démonstration de la solution

QUESTION 20

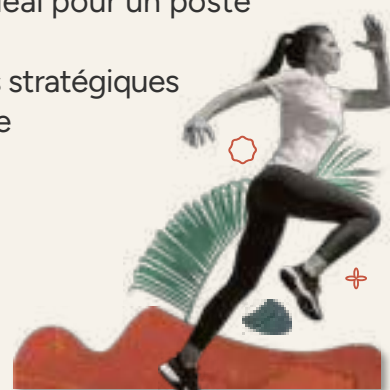
Quels éléments peuvent avoir un réel impact sur la marque employeur de l'entreprise ?

- a. La présence d'une piscine dans l'entreprise pour faire quelques brasses pendant la pause
- b. La pause déjeuner
- c. Les prises de paroles des collaborateurs sur les réseaux sociaux
- d. La mise à disposition de chaussons individuels pour circuler confortablement dans l'entreprise
- e. Une culture et des valeurs d'entreprise communiquée, partagée et comprise de tous

QUESTION 21

Quels sont les avantages utiliser l'IA dans ses processus RH ?

- a. Gagner du temps sur des missions à faible valeur ajoutée
- b. Choisir le candidat idéal pour un poste
- c. Gagner en efficacité
- d. Prendre des décisions stratégiques sans analyse humaine



**QUESTION 22**

A quoi sert la technique du ROTI ?

- a. A évaluer la satisfaction des participants à la fin d'une réunion
- b. A mesurer la rentabilité d'un projet
- c. A planifier les tâches de la semaine
- d. A définir les objectifs à long terme

QUESTION 23

Lesquels de ces KPI RH permettent de suivre l'efficacité des campagnes d'entretiens ?

- a. Le taux participation aux entretiens
- b. Le taux de satisfaction post-entretien
- c. Le taux de bien-être dans l'entreprise
- d. Le nombre de formations suivies et réalisées à la suite de ces entretiens

QUESTION 24

Le test PAPI est un...

- a. Test pour évaluer ses facultés à travailler en équipe
- b. Test pour évaluer ses compétences managériales
- c. Test de personnalité utilisé en entretien de recrutement pour évaluer comment un talent se comporte en situation de travail
- d. Test pour évaluer quel type de grand-parent vous seriez

QUESTION 25

RGPD : comment garantir la sécurité des données RH ?

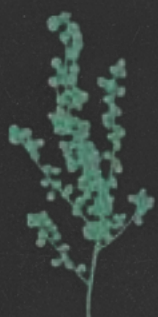
- a. S'assurer d'enregistrer tous ses mots de passe sur son navigateur
- b. Gérer les habilitations
- c. Laisser son ordinateur déverrouillé en quittant son poste de travail (et risquer de se faire chocoblaster)
- d. Protéger le réseau information
- e. Sensibiliser et authentifier les utilisateurs

Vous pensez avoir marqué tous les points ? Pour le savoir, rendez-vous p.44

Oups : vous êtes passé à côté d'une (ou plusieurs) actualité RH ?

Abonnez-vous à la newsletter Vie de Bureau et recevez notre veille RH directement dans votre boîte de réception :

Je m'abonne





Do you speak RH ? Le dico des anglicismes RH

Le recours aux anglicismes s'est généralisé dans l'univers des ressources humaines, et il n'est pas rare de voir des petits nouveaux faire leur apparition.

Votre défi si vous l'acceptez, est de relier chaque anglicisme à sa définition. Go !

Talent mapping

- L'art d'attirer des candidats vers son entreprise en utilisant des techniques de marketing et de communication

Care management

- Compétences exceptionnelles, inhabituelles ou remarquables dans un domaine particulier

Applicant Tracking System

- Une **forme de désengagement des salariés** qui refusent de faire plus que ce que prévoit leur contrat de travail

Mad skills

- Processus permettant à une entreprise d'identifier et de rechercher en interne ou en externe de potentiels candidats selon ses besoins

Matrice 9 box

- Approche pédagogique qui combine présentiel et formation en ligne

Sourcing

- Techniques **qui visent à "nourrir" les candidats et leur intérêt**, soit à créer un lien régulier et fort avec eux, pendant toute leur expérience avec votre entreprise

Inbound recruiting

- Prendre soin de soi, de son équipe et de son environnement en tenant compte des singularités de chacun.

Talent nurturing

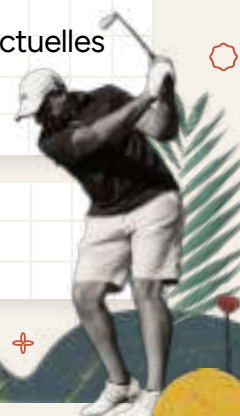
- Outil de gestion des talents qui permet d'évaluer les compétences des collaborateurs dans le but d'améliorer les pratiques d'embauche et de développement de carrière.

Blended learning

- Outil qui permet d'identifier les performances actuelles et futures d'un collaborateur pour identifier son niveau de développement professionnel

Quiet-quitting

- Logiciel de suivi des candidatures





Le tour du monde des pratiques au travail

Les jeux olympiques sont une occasion unique de réunir tous les pays autour d'une passion universelle : le sport. C'est également l'occasion d'en découvrir davantage sur les pratiques RH à travers le monde ! Votre défi ? Deviner quel pays correspond à chaque pratique RH. Prêt à le relever ?



1 Singapour



2 La Chine



3 La Thaïlande



4 Le Danemark



5 L'Allemagne



6 La Norvège



7 Les Pays Bas

- ☐ Dans ce pays, il est courant de faire la sieste au travail pour réharmoniser le corps et l'esprit, c'est même un droit inscrit dans la constitution de la République populaire depuis 1948.
- ☐ Dans ce pays, on pratique le Slow Management, qui vise à encourager l'épanouissement personnel dans le milieu professionnel. *(Il s'agit de prendre son temps au travail, et pour les managers, de privilégier des missions dédiées à l'épanouissement personnel et collectif)*
- ☐ Dans ce pays, on pratique le «hot desking» appelé également "flex office", où les employés n'ont pas de bureau attitré et peuvent s'asseoir à n'importe quel poste de travail disponible dans un espace de bureau partagé.
- ☐ Dans ce pays, il est courant de travailler 30 heures, on adopte la mentalité du 'travailler moins mais travailler mieux'.
- ☐ Dans ce pays, il est de tradition de pratiquer le «wai», où les employés saluent leurs collègues et leurs supérieurs en joignant les paumes des mains devant leur poitrine, ce qui reflète la culture du respect et de la politesse dans le lieu de travail
- ☐ Dans ce pays, il existe le concept de «la vie en plein air», et qui encourage les employés à passer du temps à l'extérieur pendant leurs pauses pour profiter de la nature et se ressourcer mentalement
- ☐ Dans ce pays, on pratique le «Feierabend», où les employés quittent le travail à l'heure prévue et sont encouragés à séparer leur vie professionnelle de leur vie personnelle pour favoriser l'équilibre travail-vie privée





Challenge sportif

Maintenant que vous êtes prêt, il ne manque plus qu'à mobiliser vos muscles, voici donc le premier défi physique !

Votre échauffement préparé par Damien,
coach chez System Homéostasix

(et également coach pour les Euréciens sportifs !)



Prenez un tapis pour vous préparer à l'échauffement du corps.

1 En position de table sur le sol, veillez à ce que votre dos soit plat parallèle au sol puis effectuez des mouvements tels que : dos rond, dos plat, dos creux et ce à faire 4 fois en boucle.

2 En fente, stabilisez-vous à l'aide d'une main posée au sol et l'autre main qui accompagne le mouvement passant entre votre jambe et appui jusqu'au ciel. Répétez 5 fois ce mouvement d'un côté puis l'autre.

On s'échauffe





ÉTAPE 2

On renforce

Vous aussi vous sentez l'adrénaline monter ? C'est le moment de renforcer vos muscles profonds, d'aller chercher les ressources et de retrouver votre âme de compétiteur.

Aussi déterminé que Rocky, vous voilà lancé sur les 3 prochains exercices pour solidifier vos bases d'athlète. Bonne chance !



Playlist édition spéciale jeux olympiques RH 2024

Ça commence à devenir sérieux : on accélère le rythme musical !





Texte à trous

8 clés pour favoriser une culture inclusive dans votre entreprise

Dans le sport comme dans le monde de l'entreprise, l'inclusion est une valeur cruciale, permettant à chaque individu de participer pleinement et équitablement. Pour favoriser une culture inclusive dans votre entreprise, voici nos conseils.

*enquête interne – charte d'inclusion – direction générale
reconnaissance communication descendante – politique de rémunération
leadership situationnel – sentiment d'appartenance – brainstorming
process de recrutement – discrimination*

1

Mettre en place des règles de reconnaissance au travail transparentes

Vous le savez : l'inclusivité passe avant tout par une bonne _____, basée sur des critères objectifs, et qui lutte ainsi contre tous les types de _____.

Pour cela :

- ✦ Mettez en place des grilles d'évolution salariale en fonction des compétences.
- ✦ Veillez à en parler en toute authenticité pendant les entretiens annuels et individuels, et à communiquer dessus régulièrement.

Pensez également à donner les moyens à chacun d'évoluer dans l'entreprise, et d'avoir plus de _____ au travail. Ici, c'est votre stratégie de formation et d'apprentissage qui joue un rôle déterminant.

2

Lancer des ateliers pour co-créer la culture inclusive de votre entreprise

Pour ce faire, vous pouvez **lancer des ateliers de ____ autour de la notion d'inclusivité**, et du plan d'action à mettre en place pour favoriser l'inclusion.

Vous pourrez ensuite formaliser les conclusions de cet atelier dans **une _____**, dont vous mettrez les grands axes en valeur dans votre communication interne et externe.

3

Nommer des interlocuteurs dédiés à l'inclusivité

Ils peuvent par exemple **accueillir les retours des collaborateurs autour du sujet**, mais aussi **organiser des ateliers, des activités qui y sont liées**.

Si vous vous lancez dans cette initiative, choisissez des collaborateurs fondamentalement impliqués dans le sujet - RH ou non.





4

Impliquer la ____

Elle va elle aussi insuffler cette culture de l'inclusivité contre les discriminations à tous les niveaux hiérarchiques de l'entreprise. Veillez donc à leur présenter la politique d'inclusivité, et l'inclure dans la ____ sur ce sujet.

5

Former les managers pour qu'ils soient vecteurs de cette culture

Pour qu'ils la promeuvent à tout moment, ils doivent bien être formés au sujet.

Vous pouvez notamment leur proposer des formations :

Aux biais et préjugés inconscients en matière de diversité et au leadership inclusif

Au ____, qui consiste à adapter ses méthodes de management aux niveaux d'autonomie des collaborateurs, à leur situation spécifique, mais aussi à leurs profils

6

Travailler sur le ____ à l'entreprise

Pour cela, veillez à inclure dans votre stratégie D&I :

- ♦ Le travail en équipe et collectif
- ♦ Les séminaires type team building
- ♦ Les moments informels (afterworks, déjeuners d'équipe...)

7

Mettre en avant l'inclusion dans votre communication

Vous pouvez notamment :

♦ En interne, communiquer sur la prévention et la lutte contre tout type de discrimination et d'exclusion, et sur les moyens que les collaborateurs ont de faire remonter des soucis liés à ce sujet.

♦ En externe, mettre en avant votre charte d'inclusivité dans votre ____, sur vos offres d'emploi, ou encore sur la page "Carrières" de votre site web.

8

Demander des feedbacks réguliers aux collaborateurs sur le sujet

Partagez régulièrement des ____ pour connaître leur point de vue sur votre politique d'inclusion en entreprise, et sur les points d'amélioration à mener.





Rebus

On en a autant besoin dans le sport qu'au travail !

1



2



t'



j

3



p

4

k'





Le match des métiers et sports

Sauriez-vous quel sport coïncide le mieux avec chaque métier ?
Reliez-les !

Pour vous aider à trouver les matchs gagnants, on vous en dit plus
sur les profils des métiers :

Gymnaste

Joueur d'échecs

Capitaine
d'équipe

Joueur de Tennis

Arbitre

Coach sportif

- ☐ **Directeur commercial**
J'aime coordonner les efforts de tous les membres de mon équipe et prendre des décisions rapides pour assurer le succès de notre projet.
- ☐ **Chef de projet**
J'aime motiver mon équipe et élaborer des stratégies pour atteindre des objectifs ambitieux.
- ☐ **Analyste de données**
J'aime analyser des informations complexes et élaborer des stratégies pour résoudre des problèmes difficiles.
- ☐ **Responsable RH**
Je m'occupe de gérer les conflits s'il y a et veiller à ce que les règles soient respectées pour maintenir un environnement harmonieux.
- ☐ **Développeur de logiciel**
J'aime la précision technique et la créativité dans l'exécution de mes tâches pour atteindre la perfection.
- ☐ **Chargé de communication**
Je réagis rapidement aux situations et m'adapte pour gérer la pression avec succès.





Challenge sportif

Vous voilà bien échauffé, maintenant place au renforcement musculaire
On prépare le corps pour ce qui va suivre...

Renforcement musculaire imaginé par Damien,
coach chez System Homéostasix

(et également coach pour les Euréciens sportifs !)



Toujours installé sur votre tapis, allongez-vous ventre contre terre

1 Le corps gainé, fessier et ceinture abdominale serrés : relevez légèrement votre buste et ainsi accompagner le mouvement de bas en haut, bras tendus. Répéter 10 fois l'exercice.

2 Conservez votre posture au sol, effectuez des mouvements tel un oiseau qui s'envole ! *(promis la vidéo du coach illustre mieux le mouvement)* Répéter 10 fois l'exercice.

On renforce





Avec les J.O, il y a une très grosse activité sur juillet-août dans le secteur de l'événementiel. Pour gérer l'intégration des nouveaux collaborateurs, le partage des documents est un sujet sur lequel je ne peux pas perdre de temps.

Grâce à Eurécia, on centralise les différentes politiques, documents internes ou le règlement intérieur.

Charles Plesse,
directeur commercial chez MATCHevent

Découvrir le cas client



ÉTAPE 3

On donne tout !

Vous êtes toujours là ? Vous n'allez pas être déçus !

Un peu comme notre client Match Event, vous voilà arrivés dans la zone où ça pulse, où ça carbure, où on se donne à fond ! Bienvenue dans la partie la plus intense de nos Jeux Olympiques RH : celle où on remue nos méninges, on sort de notre zone de confort, et on fait grimper le cardio !

Préparez-vous à des casse-têtes qui vont vous faire chauffer les neurones et à des exercices physiques qui vont vous faire monter l'adrénaline !

À vos marques, prêts... GO !



Playlist édition spéciale jeux olympiques RH 2024

On ne perd pas le rythme !





Meli Melo RH

Ça commence fort : on teste votre agilité mentale avec ce méli-mélo de mots liés à l'Administration du Personnel !

Mots à trouver :

Fractionnement

Absentéisme

Rémunération

Médiation

Prévoyance

Télétravail

Digitalisation

Y	V	H	Ç	P	J	O	E	H	R	O	U	M	B	E
E	B	M	A	H	F	T	H	Z	N	N	R	D	U	E
W	E	B	A	E	M	Z	Q	Y	I	Ç	G	X	E	M
C	N	J	Q	X	H	X	W	I	P	T	L	D	X	S
R	E	M	U	N	E	R	A	T	I	O	N	D	J	I
M	D	T	E	L	E	T	R	A	V	A	I	L	X	E
G	D	N	I	H	Y	R	W	C	F	C	W	V	D	T
N	O	I	T	A	S	I	L	A	T	I	G	I	D	N
C	C	J	H	C	O	F	Z	B	T	F	F	Ç	F	E
L	P	R	E	V	O	Y	A	N	C	E	R	N	I	S
N	X	N	O	I	T	A	I	D	E	M	O	S	I	B
F	R	A	C	T	I	O	N	N	E	M	E	N	T	A
U	K	X	Q	B	I	V	D	O	I	N	U	L	P	M
R	J	W	A	T	B	M	Ç	I	E	L	J	P	A	Y
T	D	B	E	U	R	W	X	G	N	U	H	M	U	L

Vous pensez avoir marqué tous les points ? Pour le savoir, rendez-vous p.44

Certains de ces mots vous évoquent peut-être des joyeux souvenirs de casse-tête et de prises de tête sans fin ? En effet l'administration du personnel peut vite devenir synonyme de complexité, perte de temps et d'erreurs de saisie.

Pour gagner du temps dans cette gestion et appréhender votre quotidien RH plus sereinement, qu'une seule solution : l'automatisation de vos processus RH !

Note de frais, paie, congés et absences : dites au revoir à ces mauvais souvenirs et attaquez la rentrée du bon pied en découvrant notre solution RH Eurécia :



Je simplifie ma gestion RH



Enquête logique

Vous le savez déjà : la performance sportive repose aussi sur la force mentale ! C'est pourquoi nous avons décidé de mettre votre esprit à l'épreuve avec cette enquête logique.

Quatre collaborateurs (Inas, Cyrielle, Léa et Valentin) ont déposé des demandes de congés pour différentes périodes estivales (juin, juillet, août et septembre). A partir des indices suivants, votre défi est de découvrir qui a demandé quel congé.

- ♦ Inas a pris ses congés avant Cyrielle, mais après l'employé qui a choisi le mois de juillet.
- ♦ Le congé de Léa n'a pas été programmé pour le mois d'août.
- ♦ Valentin a posé ses congés avant l'employé qui a choisi le mois de septembre.

	Inas	Cyrielle	Léa	Valentin
Juin				
Juillet				
Août				
Septembre				

Vous pensez avoir marqué tous les points ? Pour le savoir, rendez-vous p.44

Qui sera le futur champion ?

Vous avez l'œil aiguisé et vous savez repérer les talents comme un entraîneur dénicher les futurs champions ? Parfait, nous avons conçu une véritable compétition de recrutement pour vous !

À vos marques, prêts, recrutez !

Offre d'emploi

Poste : Commercial(e) endurci(e)

Vous êtes passionné par le sport et souhaitez intégrer une équipe dynamique au sein de notre département commercial ? Nous recherchons un(e) commercial(e) motivé(e) et dynamique, qui aime exceller en équipe et doté(e) d'un excellent sens de l'organisation.

Découvrez les quatre candidats olympiques qui ont postulé à cette offre et choisissez le meilleur profil pour compléter votre équipe et vous mener à la victoire !

**Sacha Durant**

COMMERCIALE

Je suis championne de tir à l'arc, avec six ans de compétitions internationales et plusieurs titres nationaux, je suis reconnue pour ma précision et ma concentration dans les épreuves.

EXPÉRIENCE SPORTIVE

Mai 2016 - mai 2020 | Compétition internationale de tir à l'arc | Paris - Pekin

4 ans de compétitions internationales : Représentation de la France dans de nombreux tournois, mettant en avant ma précision. Atteinte de mes objectifs personnels grâce à des entraînements quotidiens.

Octobre 2013 - Février 2015 | Compétition Nationale de tir à l'arc | Paris

2 ans de compétition nationale au travers de la France Appétence pour mon savoir-faire individuel

DOMAINE D'EXPERTISE

- Créative
- Capacité à travailler sous pression
- Concentration
- Gestion du stress
- J'aime travailler seule

**Jean Martin**

COMMERCIALE

Je suis un athlète de haut niveau spécialisé dans le marathon. J'ai huit ans d'expérience en compétitions internationales et une médaille d'argent aux Championnats du monde.

EXPÉRIENCE SPORTIVE

Mai 2010 et 2018 | Compétition de marathon internationale | USA

8 ans de compétitions internationales : participation à de nombreux marathons à travers le monde Accumulant une vaste expérience et des performances de haut niveau.

Octobre 2009 | Marathon bénévole | New York

Course humanitaire pour aider les recherches médicales Record personnel de temps et de performance atteint

DOMAINE D'EXPERTISE

- Endurance
- Détermination à atteindre mes objectifs personnels
- Autonome et indépendant
- Solitaire dans mon domaine

**Claire Dubois**

COMMERCIALE

Je suis une athlète olympique de handball avec une expérience solide. J'ai un rôle de leader dans l'équipe nationale de handball, j'aime travailler en équipe et atteindre le même objectif.

EXPÉRIENCE SPORTIVE

Septembre 2016 - mai 2024 | Compétition internationale d'Handball féminin | Suède

8 ans de compétitions internationales à travers le monde Grande expérience en tant que capitaine de Handball féminin

Septembre 2013 - Janvier 2015 | Compétition Régionale d'Handball féminin | Toulouse

2 ans de compétition nationale pour représenter la Haute-Garonne Coordination d'équipe hors pair pour atteindre nos objectifs collectifs et individuels.

DOMAINE D'EXPERTISE

- Leadership
- Excellente communication
- Dynamique
- Travail et coordination d'équipe
- Aime le challenge

**Marc Lefevre**

COMMERCIALE

Je suis un escrimeur depuis peu avec deux ans d'expérience et une médaille de bronze aux Jeux Olympiques. Ma rapidité et ma stratégie relève de mon talent pour les duels individuels.

EXPÉRIENCE SPORTIVE

Mai 2023 - aujourd'hui | Compétition Régionale d'escrime | Besançon

1 an de compétitions régionale : participation à plusieurs compétitions d'escrime Maitrise de la rapidité et du détail de chaque mouvement

Octobre 2022 - Avril 2023 | Compétition régionale d'escrime | Velouse

Médaille d'argent aux Championnats régionale Entraînement et compétition seule pour atteindre le podium

DOMAINE D'EXPERTISE

- Rapidité d'exécution et maitrise des détails
- J'aime résoudre des problèmes
- Je travaille seul pour améliorer mes compétences
- Stratégique dans mon domaine



C'est le bon moment !

Gestion des absences et des congés, temps de travail, recrutement, administratif... de temps à autre, il est nécessaire de revoir ses processus RH et de les restructurer pour les rendre plus efficaces.

Et si l'été était le moment idéal pour s'y mettre ? Découvrez 4 bonnes raisons.

1

L'été au bureau, une période d'accalmie

Votre activité ralentit pendant la période estivale ? Les recrutements sont reportés à la rentrée ? Les gros chantiers sont mis en stand-by durant l'été ? Bingo, c'est une **période propice pour mettre le nez dans vos process RH**.

D'autant plus qu'à tour de rôle les collaborateurs et managers partent en vacances. Les **sollicitations quotidiennes se font donc plus rares (normalement)**, ce qui n'est pas pour vous déplaire. Moins stressé, vous êtes dans de bonnes conditions pour auditer vos process RH. Ce serait dommage de ne pas en profiter, non ?

2

Anticiper le rush de la rentrée

Tôt ou tard, vous savez que vous devrez revoir vos process RH. Et à bien y réfléchir, **vous avez tout intérêt à vous y atteler cet été**, parce qu'en septembre l'activité va reprendre sur les chapeaux de roues !

Entre les incendies à éteindre, les gros chantiers RH à poursuivre, les entretiens de fin d'année à préparer et les recrutements à lancer, quand allez-vous trouver du temps pour vos process RH ? En profitant de l'été pour les améliorer, **vous gagnerez un temps précieux à la rentrée**.

3

Faire le bilan de l'année écoulée et repartir sur de bonnes bases

Les managers et l'équipe paie ont-ils des difficultés à récupérer les heures de travail et les absences des salariés ? Avez-vous trouvé des erreurs dans les fiches de paie au cours de l'année ? Comment s'est déroulée la campagne d'entretiens annuels ? Ces questions vont vous permettre de **dresser le bilan de l'année et de faire le point sur les forces et les faiblesses de vos process RH**.

4

Simplifier et automatiser les process RH

On vous l'accorde : analyser vos process RH n'est pas la tâche la plus stimulante. Mais, elle est nécessaire ! En dressant le bilan de l'année, vous aurez une représentation objective des **forces et faiblesses de vos process RH**. Ainsi, vous serez en mesure de les simplifier et de les automatiser.





Illustrons cela avec un exemple concret : les notes de frais

Aujourd'hui, les managers et le service comptabilité perdent chaque mois du temps à courir après les justificatifs de frais professionnels. Les collaborateurs sont alors remboursés tardivement. Avec un logiciel de gestion de note de frais comme celui que nous proposons chez Eurécia, ils peuvent **économiser jusqu'à 90% de temps**.

Bien plus que les notes de frais, l'automatisation de vos processus RH **vous permet de gagner du temps et structurer vos gestions des :**



Congés et absences



Temps et Activités



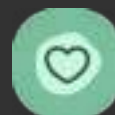
Entretiens



Paie



Planning



Et bien plus !

En résumé, si vous voulez que votre quotidien et celui de vos collaborateurs et managers soient moins chargés, moins stressants, c'est **le moment idéal pour revoir et structurer vos process RH !** Alors, on se lance ?

Oui, je me lance !

Encore quelques interrogations subsistent ?

Retrouvez toutes les réponses à vos questions et découvrez **comment la digitalisation va changer votre quotidien RH** dans ce livre blanc :



Je me renseigne





Challenge sportif

C'est le moment de faire vos preuves sportives ! Révélez le sportif qui est en vous, explosez votre record, challengez vos limites ! Go go go !

Tabata proposé par Damien,
coach chez System Homéostasix

(et également coach pour les Euréciens sportifs !)

Vous n'avez besoin de rien si ce n'est que de baskets et d'un chronomètre.



Sur un circuit de 8 tours, réalisez 20 secondes de burpees (pompes sautées) suivi de 20 secondes de repos. Une alternative vous est proposée dans la vidéo !

On donne tout avec un tabata





ÉTAPE 4

On souffle, on récupère !

Belle performance, bravo !

Maintenant, il est temps de prendre soin de votre corps et de récupérer en douceur.

Bienvenue dans la phase de récupération de nos Jeux Olympiques RH !

La récupération est essentielle pour consolider vos efforts, éviter les blessures et préparer votre corps pour les prochains défis. Dans cette partie, nous vous proposons des exercices d'étirement et de relâchement, conçus pour apaiser vos muscles et calmer votre esprit.

La route vers la performance passe aussi par le repos et la détente.

À vos marques, prêts, récupérez !



Playlist édition spéciale jeux olympiques RH 2024

On ne perd pas le rythme !





Test de personnalité

Quel profil seriez-vous sur le terrain ?

Au travail comme sur le terrain, la dynamique des équipes repose sur une diversité de personnalités et de compétences. Du rôle de directeur à celui de coach d'équipe, ou encore du manager au capitaine, les parallèles entre le monde professionnel et celui du sport sont multiples.

Quel serait votre rôle dans une équipe sportive en fonction de votre personnalité au travail ? Il est temps de le découvrir !

Avec ce test de personnalité, révélez les affinités entre votre style professionnel et votre potentiel dans le monde du sport.

QUESTION 1

Un nouveau projet au travail vient de tomber: comment réagissez-vous face à cette nouvelle initiative ?

- a. Je suis enthousiaste et je suis prêt à prendre les devants pour la mettre en œuvre.
- b. Je suis ouvert au changement et je propose des idées pour l'améliorer.
- c. Je suis prêt à la soutenir, mais je préfère laisser d'autres personnes la diriger.
- d. Je reste neutre et j'encourage une évaluation objective de l'initiative.
- e. Je cherche à rendre l'initiative plus agréable en soulignant les aspects positifs du projet.

QUESTION 2

Un conflit éclate au sein de votre équipe, comment gérez-vous cette situation ?

- a. Je prends les choses en main et j'essaie de résoudre le conflit de manière constructive.
- b. J'écoute attentivement les différentes parties et j'essaie de trouver un compromis équitable.
- c. Je préfère rester neutre et attendre que les choses s'apaisent d'elles-mêmes.
- d. Je reste impartial et aide à trouver une solution juste pour tous.
- e. Je cherche à détendre l'atmosphère en faisant des blagues et en encourageant tout le monde à se détendre.



**QUESTION 3**

C'est l'heure de votre réunion d'équipe hebdomadaire : comment vous comportez-vous lors de ces moments d'échanges ?

- a.** Je prends souvent la parole en premier et je guide la discussion.
- b.** J'écoute attentivement les idées des autres et je les encourage à partager leurs opinions.
- c.** Je reste attentif et je soutiens les décisions prises par l'équipe.
- d.** Je veille à ce que tout le monde ait la chance de s'exprimer équitablement.
- c.** Je cherche à rendre les réunions plus agréables en y apportant de la légèreté.

QUESTION 4

Le projet sur lequel vous et votre équipe travaillez vient de tomber à l'eau : quelle est votre réaction face à cet échec ?

- a.** Je cherche immédiatement à analyser la situation et à trouver des solutions pour rebondir.
- b.** Je prends du recul et j'essaie d'apprendre de mes erreurs pour m'améliorer.
- c.** Je soutiens mes collègues et je les encourage à ne pas se décourager.
- d.** Je reste objectif et aide l'équipe à comprendre les raisons de l'échec de manière constructive.
- e.** Je cherche à apporter de l'enthousiasme en organisant un moment convivial pour changer les idées de l'équipe.

QUESTION 5

Comment célébrez-vous la réussite de votre équipe ?

- a.** Je suis fier du travail accompli : tout le monde doit le savoir !
- b.** Je suis reconnaissant envers mes collègues : feedback positif à gogo pour qu'ils continuent sur cette lancée et fassent encore mieux la prochaine fois !
- c.** Je suis heureux de voir que les efforts ont porté leurs fruits et j'exprime ma gratitude envers l'équipe.
- d.** Je félicite l'équipe de manière équitable et encourage la reconnaissance des efforts individuels.
- e.** Il faut célébrer cette réussite à tout prix : j'organise un afterwork ou une activité.

QUESTION 6

Comment contribuez-vous à l'ambiance générale au travail ?

- a.** J'organise régulièrement des événements et des activités pour l'équipe.
- b.** J'épauler mes collègues en leur apportant du soutien moral et en les encourageant à rester positifs.
- c.** Je suis celui qui maintient la cohésion du groupe en étant toujours disponible pour écouter et aider mes collègues.
- d.** J'encourage un environnement de travail juste et équitable pour tous.
- e.** Humour et jovialité sont mes mantras : je les diffuse donc au sein de mon équipe !

**QUESTION 7**

Les projets s'accumulent. Quelle est votre réaction face à cette charge de travail ?

- a. Je reste calme et concentré en priorisant les tâches et en travaillant efficacement pour atteindre les objectifs.
- b. Je prends les devants en organisant les tâches et en répartissant les responsabilités au sein de l'équipe.
- c. Je soutiens mes collègues en les aidant à gérer leur charge de travail
- d. Je reste impartial et motive l'équipe en soulignant l'importance du travail bien fait.
- e. Je cherche à détendre tout le monde pour ajouter de la légèreté aux situations stressantes.



Quel sportif êtes-vous ? Pour le savoir, rendez-vous p.44

QUESTION 8

Vous cherchez à recruter un nouveau membre dans l'équipe, quelle est votre position lors de l'entretien d'embauche ?

- a. En peu de temps j'évalue le potentiel du candidat en lui posant des questions pertinentes et en le testant sur ses compétences
- b. J'analyse minutieusement le profil du candidat et son parcours, pour m'assurer qu'il saura amener l'équipe vers des sommets
- c. Je cherche à en savoir plus sur la personnalité du candidat, pour évaluer l'adéquation de celui-ci avec l'équipe
- d. Je m'assure que le processus de recrutement est équitable et que chaque candidat est évalué de manière objective
- e. J'instaure une ambiance détendue à travers quelques blagues pour savoir si le candidat pourra s'intégrer dans l'équipe

Des conseils et astuces Vie au Travail, sélectionnées pour vous

Tout comme les Jeux Olympiques, mettre en place une politique RSE dans son entreprise peut être quelque peu sportif, nous vous avons concocté nos meilleures astuces pour y parvenir !

📌 [Webinar Construire son projet RSE, l'exemple d'Eurécia](#)

📌 [Plus de 20 bonnes pratiques RSE à instaurer dans votre entreprise](#)

Marcher, tomber, se relever et avancer ... c'est le cycle de tout une vie ! L'échec fait partie de notre apprentissage, il est – quand on l'accepte - le socle d'une réussite longuement travaillée ! Alors vous, athlète RH, vous savez mieux que quiconque qu'il est important de composer avec !

📌 [Podcast - Réussite, échec : quelle différence ?](#)

📌 [10 idées pour célébrer les réussites et apprendre des échecs en entreprise](#)



Qui suis-je ?

Pour qu'un athlète soit performant, il faut qu'il soit en forme.
Il en va de même pour les collaborateurs !

Ces 7 éléments contribuent à faire vivre une expérience collaborateur épanouissante.
Saurez-vous les retrouver ?

Je commence avant même le premier jour et continue bien après. J'aide à se sentir à l'aise et intégré dans une nouvelle équipe. Je suis essentiel pour être rapidement productif et connecté à la culture de l'entreprise.

QUI SUIS-JE ?

J'accompagne tout au long de la carrière, améliorant les compétences et élargissant les connaissances. Je suis essentiel pour le développement professionnel et pour rester compétitif dans son domaine.

QUI SUIS-JE ?

Je reconnais et récompense les efforts, motivant ainsi l'engagement et la performance. Je peux être sous différentes formes, et suis essentielle pour la satisfaction au travail.

QUI SUIS-JE ?

J'offre la flexibilité de travailler depuis n'importe où, améliorant l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Nombreux sont à me considérer comme essentiel dans une entreprise.

QUI SUIS-JE ?

Je suis un chemin vers de nouveaux horizons professionnels sans franchir les portes d'une nouvelle entreprise. J'offre la chance de s'épanouir dans de nouveaux rôles au sein de son organisation, stimulant ainsi le développement et la croissance professionnelle.

QUI SUIS-JE ?

Je peux parfois être positif ou négatif, mais toujours dans le but de favoriser le développement professionnel. Bien que précieux pour de nombreux individus, je suis souvent sous-utilisé.

QUI SUIS-JE ?

Je suis une solution qui optimise l'expérience collaborateur globale en réduisant les tâches chronophages et à faible valeur ajoutée, telles que la gestion des congés et des notes de frais. Je favorise également le développement personnel et professionnel de chacun en simplifiant l'organisation et le suivi des entretiens, la gestion de la formation, la mesure de l'engagement...

QUI SUIS-JE ?





Exercice de récupération

Une des phases les plus importantes : la récupération !

Exercice de récupération proposé par Damien,
coach chez System Homéostasix

(et également coach pour les Euréciens sportifs !)

Prenez votre tapis et allongez-vous dos au sol.

Effectuez des mouvements jambes pliées, genoux contre votre ventre et massez vous le dos en respirant profondément. Vous pouvez également opter pour la position du bébé heureux, réputée en Yoga pour soulager les tensions lombaires.



Retour au calme





ÉTAPE 5

On se détend

Il est temps de vous offrir une véritable parenthèse de calme et de sérénité. Vous voilà dans la partie «Détente», conçue pour vous guider vers une relaxation bien méritée et une sensation de plénitude.

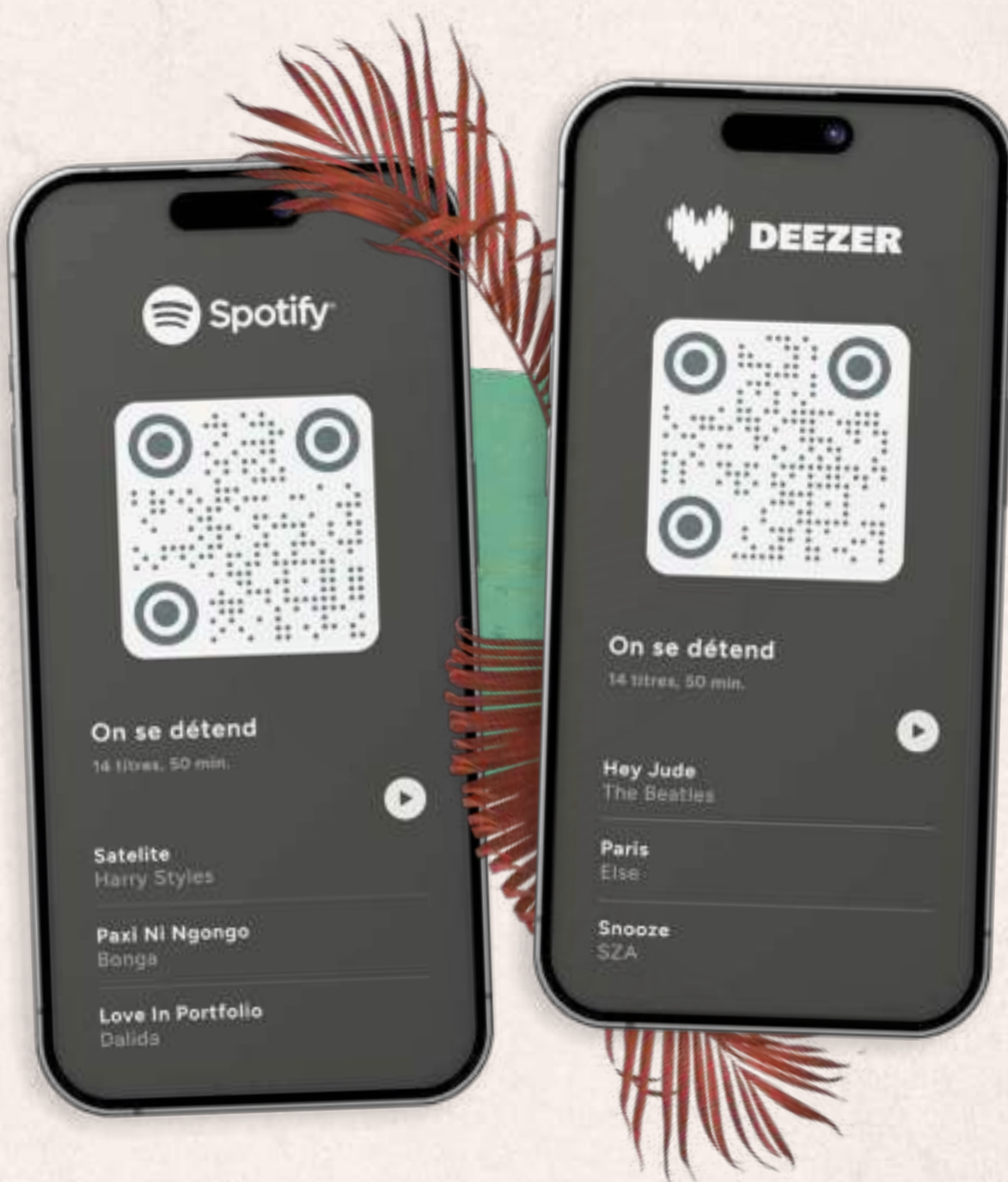
Plongez-vous dans ces derniers contenus amusants et laissez-vous aller au lâcher-prise. Profitez de ces derniers moments pour recharger vos batteries et retrouver une harmonie intérieure.

Que la détente commence !



Playlist édition spéciale jeux olympiques RH 2024

La musique, le chemin rapide vers la relaxation





Texte à trous

7 idées de team building estival pour renforcer la cohésion d'équipe

Rien de tel qu'un team building pour motiver et susciter l'esprit d'équipe !
La période estivale, plus calme dans la plupart des entreprises, et son beau temps se prêtent particulièrement bien à ce type d'activité.

On vous partage 7 idées de team building à envisager pour ravir et remercier vos collaborateurs.

*escape game - storytelling - paintball - l'entraide - olympiades
brise-glace - cocktail - sport collaboratif - spique-nique*

1

Organiser un ____ sur la pause déjeuner

Plutôt que de mobiliser l'une des soirées de vos collaborateurs pour un dîner, pourquoi ne pas tirer parti de votre pause déjeuner pour organiser un _____ dans un parc ou un jardin proche de vos locaux ?

Pour animer vos équipes avant le repas, proposez-leur une balle au prisonnier, ou bien des jeux ____ qui favorisent l'échange et la convivialité. Vous pouvez également proposer à chacun de ramener un plat à partager avec tous - mais attention aux allergies alimentaires et autres régimes spéciaux !

2

Proposer un afterwork informel

Profitez du beau temps en proposant un apéritif post-journée de travail en extérieur, dans un parc ou bien en terrasse d'un joli café.

Vous pouvez même proposer à vos collaborateurs un concours de _____. En équipe, les collaborateurs doivent composer un _____ ; puis, après avoir deviné les ingrédients qui composent chacun d'entre eux, ils élisent le meilleur de tous.

3

Lancer vos équipes dans une chasse au trésor

À organiser dans vos locaux ou dans une partie de la ville où se trouvent vos bureaux, une activité comme la chasse au trésor demande un peu d'organisation en amont - mais cela en vaut la peine !

N'hésitez pas à créer un _____ personnalisé en fonction de votre entreprise. Pourquoi ne pas les lancer, par exemple, à la recherche du trésor du patron, qu'il aurait caché dans la ville ?

4

Initier vos collaborateurs à un _____

Accrosport, crossfit, escalade, danse : le choix est multiple !

Si vous vous lancez dans cette idée, trouvez un prestataire qui propose de vous initier à un sport qui demande de la collaboration ou de _____, en toute sécurité.





5

Organiser les _____ de votre équipe

Les _____ sont un classique du team building. Cela consiste à organiser plusieurs activités au cours d'une même journée, voire de plusieurs jours si vous lancez un séminaire.

Vos _____ peuvent être composées à la fois d'activités sportives, de défis plus intellectuels, et de challenges fun à réaliser en équipe. Et que les meilleurs gagnent !

6

Lancer une Murder Party

Et si vous lanciez une sorte de Cluedo géant et collaboratif, mêlé à un _____ ? C'est le principe de la Murder Party, au cours de laquelle les collaborateurs doivent enquêter sur le meurtre de quelqu'un en collaborant et en rassemblant des preuves.

Pensez à le réaliser en extérieur pour profiter des beaux jours, et à le personnaliser en fonction de l'histoire de votre entreprise. Succès garanti !

7

Proposer un _____

Véritable classique du team building, le _____ est une activité idéale pour l'été. Vos collaborateurs se défoulent en profitant du grand air, et l'adrénaline crée l'émulation entre eux tout naturellement.



Les idées fusent pour vos prochains team building ?

Ne perdez pas de temps, partagez-les via la fonctionnalité « **Evènement** » d'Eurécia !



Astro RH

Les sujets préférés des signes à la machine à café

Tel un athlète qui récupère d'un effort sportif en reprenant son souffle, un collaborateur récupère d'une matinée chargée en retrouvant ses collègues à la machine à café !



Bélier

21 MARS - 19 AVRIL

A la machine à café, Les Béliers aiment discuter des défis et des projets excitants qu'ils ont prévus pour la journée. Ils sont passionnés par leurs réalisations et aiment partager leurs succès avec leurs collègues.



Taureau

20 AVRIL - 20 MAI

Les Taureaux sont connus pour leur amour du confort et de la bonne nourriture. À la machine à café, ils sont souvent surpris en train de discuter des derniers restaurants à la mode ou des recettes qu'ils ont essayées récemment (tout en grignotant évidemment !)



Gémeaux

21 MAI - 20 JUIN

Les Gémeaux sont des bavards sociables qui aiment discuter de tout et de rien. À la machine à café, ils peuvent être entendus en train de parler des derniers potins du bureau ou des derniers événements à la mode.



Cancer

21 JUIN - 22 JUILLET

Les Cancres sont des êtres sensibles qui attachent beaucoup d'importance aux relations interpersonnelles. À la machine à café, ils aiment discuter des émotions et des sentiments, et peuvent être trouvés en pleine discussion profonde avec leurs collègues.



Lion

23 JUILLET - 22 AOÛT

Les Lions sont des leaders naturels qui aiment être au centre de l'attention. À la machine à café, ils sont souvent entendus en train de parler de leurs projets ambitieux.



Vierge

23 AOÛT - 22 SEPT.

Les Vierges sont des perfectionnistes qui accordent une grande attention aux détails. À la machine à café, elles peuvent être trouvées en train de discuter de leurs nouvelles trouvailles en matière d'organisation et de productivité.



Balance

23 SEPT. - 22 OCT.

Les Balances sont des diplomates naturels qui cherchent l'harmonie dans toutes les situations. À la machine à café, elles aiment discuter des derniers potins du bureau et des moyens de résoudre les conflits de manière pacifique.



Scorpion

23 OCT. - 21 NOV.

Les Scorpions sont des personnes intenses et mystérieuses. À la machine à café, ils ne lésinent pas sur un silence qui donnera envie à leurs collègues d'aller enquêter sur leurs pensées.



Sagittaire

22 NOV. - 21 DÉC.

Les Sagittaires sont des aventuriers dans l'âme qui aiment discuter de leurs dernières escapades et de leurs projets de voyage. À la machine à café, ils sont souvent entendus en train de planifier leur prochaine grande aventure.



Capricorne

22 DÉC. - 19 JANV.

Les Capricornes sont des travailleurs acharnés qui accordent une grande importance à leur carrière. À la machine à café, ils peuvent être trouvés en train de discuter de leurs objectifs professionnels.



Verseau

20 JANV. - 18 FÉVRIER

Les Verseaux sont des esprits créatifs et innovants qui aiment discuter des idées originales et des dernières tendances technologiques. À la machine à café, ils sont souvent entendus en train de parler de science-fiction, de technologie et d'avenir.



Poissons

19 FÉVRIER - 20 MARS

Les Poissons sont des rêveurs romantiques qui aiment discuter de leurs passions et de leurs rêves. À la machine à café, ils peuvent être trouvés en train de parler d'art, de musique et de spiritualité.



Avec Eurécia, c'est un match gagné pour nos clients !

Psst... et si c'était l'heure de voir comment se passe la gestion RH chez nos clients les plus sportifs ? Découvrez dès maintenant le témoignage de la Ligue Occitane de Handball juste ici :

[Je découvre](#)





Exercice de sophrologie

Après tant d'efforts, il est temps de vous offrir une parenthèse de sérénité et de bien-être. Profitez de notre circuit de sophrologie, axé sur la respiration et la cohérence cardiaque. Ce parcours apaisant est conçu pour vous aider à relâcher les tensions, à rééquilibrer votre énergie et à retrouver une harmonie intérieure.

Prenez quelques minutes pour vous isoler dans un endroit calme, où vous pourrez vous concentrer pleinement sur ces exercices de respiration. Laissez-vous guider et profitez de chaque instant pour vous recentrer et vous ressourcer.

Circuit de Sophrologie : Respiration et Cohérence Cardiaque (10 minutes)

1 Préparation et ancrage

(2 minutes)

POSITION

Asseyez-vous confortablement, les pieds bien ancrés au sol, les mains sur les genoux.

EXERCICE

- Fermez les yeux, prenez trois grandes respirations lentes et profondes.
- À chaque inspiration, imaginez que vous absorbez une énergie positive.
- À chaque expiration, relâchez toutes les tensions.

2 Respiration abdominale

(2 minutes)

POSITION

Assis ou allongé, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

EXERCICE

- Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche en rentrant doucement le ventre.
- Répétez cette respiration profonde pendant deux minutes, en vous concentrant sur le mouvement de votre abdomen.

3 Cohérence cardiaque

(5 minutes)

POSITION

Assis confortablement, les mains sur les genoux.

EXERCICE

- Suivez le rythme 5-5 (inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes).
- Utilisez un chronomètre ou une application de cohérence cardiaque pour vous aider à maintenir le rythme.
- Continuez cette respiration pendant cinq minutes, en vous concentrant sur la régularité et la profondeur de chaque respiration.

4 Visualisation positive

(1 minute)

POSITION

Assis ou allongé, les yeux fermés.

EXERCICE

- Visualisez un lieu apaisant, comme une plage, une forêt ou une montagne.
- Imaginez les détails de cet endroit : les couleurs, les sons, les odeurs.
- Respirez lentement et profondément, en vous immergeant pleinement dans cette scène relaxante.

5 Retour en douceur

(1 minute)

POSITION

Assis confortablement.

EXERCICE

- Prenez trois grandes respirations profondes.
- À chaque inspiration, imaginez que vous absorbez de l'énergie positive.
- À chaque expiration, relâchez toutes les tensions restantes.
- Ouvrez doucement les yeux et prenez un moment pour apprécier la sensation de calme et de relaxation.



Vous l'avez fait !



Vous avez traversé chaque épreuve, relevé chaque défi avec brio et été d'un engagement sans faille. Après tant d'efforts, vous avez bien mérité d'être sur le podium. Vous repartez avec les félicitations du jury : voici votre médaille et votre diplôme du meilleur athlète d'Eurécia. (oui, c'est la grande classe)

Nous espérons que ce cahier de vacances vous a apporté autant de plaisir que nous en avons eu à le concevoir pour vous. Continuez à croire en vous, à vous surpasser et à viser les étoiles !

A très vite !

L'équipe Eurécia

Je profite de mon diplôme



Et un grand merci à notre super coach Damien qui a participé à l'élaboration de ce cahier de vacances RH ! Un cahier autour des JO RH ne serait pas complet sans challenge sportif

Pour en savoir plus sur System Homeostasis
(et continuer à faire du sport avec eux), découvrez leur page Instagram :

C'est par ici !

Et si Eurécia vous accompagnait également toute l'année dans votre quotidien RH ?

Après vous avoir fait passer du bon temps cet été (*malgré les challenges sportifs*), Eurécia peut vous aider à gagner du temps sur vos missions RH tout au long de l'année.

Véritable partenaire RH privilégié des entreprises, Eurécia est le trait d'union entre salariés, managers et direction pour les aider à améliorer la performance économique de l'entreprise et le bien-être des salariés.

Grâce à nos modules complets et complémentaires, simplifiez la gestion de vos processus RH et répondez à l'ensemble de vos besoins du quotidien :

GAGNER EN EFFICACITÉ

Portail RH, Note de frais, Paie, Signature électronique

ORGANISER LES TEMPS

Congés et absences, Suivi des temps, Suivi de projet, Gestion du télétravail

MANAGER ET ACCOMPAGNER

Recrutement, Onboarding, Entretiens annuels, Entretiens du quotidien, Compétences

APPRENDRE ET GRANDIR

Ma formation accompagnée, My Academy, Gestion de la formation

MIEUX VIVRE ENSEMBLE

Vie de Bureau, Feedback, Evaluation 360°, Bons Plans & Événements

S'ÉPANOUIR ET TROUVER DU SENS

Mesure de l'engagement

Eurécia c'est...

- + de 300 000 clients utilisateurs
- + de 3 800 clients
- 200 collaborateurs (prêts à vous aider !)
- 18 ans d'expertise
- Une PME 100% made in Toulouse
- 3 élections d'affilée du meilleur service client de l'année
- Labelisé "Engagé RSE" niveau confirmé de l'AFNOR
- 1 000 000 de sourires !



Envie d'en savoir plus ou de rejoindre l'aventure ?

Profitez d'un moment d'échange personnalisé avec l'un de nos conseillers RH pour découvrir plus en détails notre solution et voir comment elle pourrait répondre à vos besoins et enjeux RH.

J'en profite



Solutions

PARTIE 1 • P.5

Quizz RH

1. C
2. A,D,F
3. B
4. B,C,E
5. B
6. A,B,C
7. D
8. A,B,C,D
9. C
10. B
11. C
12. D
13. A,E
14. B
15. B
16. A,B,D
17. C
18. C
19. A,D,E : et ça tombe bien, vous pouvez dès à présent demander une démonstration de notre solution RH Eurécia **par ici**
20. B,C,E
21. A,C
22. A
23. A,B,D
24. C
25. B,D

PARTIE 1 • P.9

Do you speak RH ? Le dico des anglicismes RH

L'art d'attirer des candidats vers son entreprise en utilisant des techniques de marketing et de communication :

Inbound recruiting

Compétences exceptionnelles, inhabituelles ou remarquables dans un domaine particulier :

Mad skills

Une forme de désengagement des salariés qui refusent de faire plus que ce que prévoit leur contrat de travail :

Quiet quitting

Logiciel de suivi des candidatures :

ATS

Approche pédagogique qui combine présentiel et formation en ligne :

Blended learning

Techniques qui visent à "nourrir" les candidats et leur intérêt, soit à créer un lien régulier et fort avec eux, pendant toute leur expérience avec votre entreprise :

Talent nurturing

Prendre soin de soi, de son équipe et de son environnement en tenant compte des singularités de chacun :

Care management

Outil de gestion des talents qui permet d'évaluer les compétences des collaborateurs dans le but d'améliorer les pratiques d'embauche et de développement de carrière :

Talent mapping

Outil qui permet d'identifier les performances actuelles et futures d'un collaborateur pour identifier son niveau de développement

professionnel : **Matrice 9 box**

Vous ne connaissiez pas cet outil et souhaitez le mettre en place ? C'est votre jour de chance, découvrez notre modèle de matrice 9 box personnalisable :

[Je télécharge](#)

Processus permettant à une entreprise d'identifier et de rechercher en interne ou en externe de potentiels candidats selon ses besoins :

Sourcing

PARTIE 1 • P.10

Le tour du monde des pratiques au travail

- 1 "Hot Desking" :
Singapour
- 2 La sieste au travail :
la Chine
- 3 Le "wai" :
la Thaïlande
- 4 Le Slow Management :
le Danemark
- 5 "Feierabend" :
l'Allemagne
- 6 "Vie en plein air" :
la Norvège
- 7 "Travailler moins mais travailler mieux" :
les Pays-Bas



PARTIE 2 • P.14

Texte à trous

- Politique de rémunération
- discrimination • reconnaissance
- brainstorming • charte
- d'inclusion • direction générale
- communication descendante
- leadership situationnel
- sentiment d'appartenance
- process de recrutement
- enquêtes internes

PARTIE 2 • P.16

Rébus

- Engagement • Stratégie
- Équipe • Compétences

PARTIE 2 • P.17

Le match des métiers et sports

Directeur commercial :

coach sportif

Chef de projet : capitaine d'équipe**Analyste de données :**

joueur d'échecs

Responsable RH : arbitre**Développeur de logiciel :** gymnaste**Chargé de communication :**

joueur de tennis

PARTIE 2 • P.21

Méli-mélo RH

Y	V	H	Ç	P	J	O	E	H	R	O	U	M	B	E
E	B	M	A	H	F	T	H	Z	N	N	R	D	U	E
W	E	B	A	E	M	Z	Q	Y	I	Ç	G	X	E	M
C	N	J	Q	X	H	X	W	I	P	T	L	D	X	S
R	E	M	U	N	E	R	A	T	I	O	N	D	J	I
M	D	T	E	L	E	T	R	A	V	A	I	L	X	E
G	D	N	I	H	Y	R	W	C	F	C	W	V	D	T
N	O	I	T	A	S	I	L	A	T	I	G	I	D	N
C	C	J	H	C	O	F	Z	B	T	F	F	Ç	F	E
L	P	R	E	V	O	Y	A	N	C	E	R	N	I	S
N	X	N	O	I	T	A	I	D	E	M	O	S	I	B
F	R	A	C	T	I	O	N	N	E	M	E	N	T	A
U	K	X	Q	B	I	V	D	O	I	N	U	L	P	M
R	J	W	A	T	B	M	Ç	I	E	L	J	P	A	Y
T	D	B	E	U	R	W	X	G	N	U	H	M	U	L

PARTIE 2 • P.22

Enquête logique

Inas : août

Léa : septembre

Cyrielle : juillet

Valentin : juin

PARTIE 2 • P.22

Qui sera le futur champion ?

C'est Claire Dubois, qui saura briller grâce à son esprit d'équipe !

PARTIE 2 • P.29

Test de personnalité

Majorité de réponses A :

Vous êtes le capitaine de l'équipe, un leader dans l'âme toujours prêt à prendre les devants et à gérer les situations qui se posent à vous

Majorité de réponses B :

Vous êtes le coach de l'équipe, vous encadrez l'équipe en répartissant les rôles, en fixant les objectifs et en accompagnant chacun vers la réussite

Majorité de réponses C :

Vous êtes le remplaçant dans l'équipe, toujours un soutien de taille en situation de crise, vous cherchez à encourager et accompagner vos collègues.

Majorité de réponses D :

Vous êtes l'arbitre de l'équipe, vous maintenez l'équité et encouragez une évaluation objective des situations.

Majorité de réponses E :

Vous êtes la mascotte de l'équipe, toujours le mot pour rire, vous aimez apporter de la bonne humeur et vous cherchez toujours à faire en sorte de rendre les situations légères.

PARTIE 2 • P.32

Qui suis-je ?

- L'onboarding / l'intégration des recrues

- La formation

- La rémunération (forme financière et non-financière)

- Le télétravail

- La mobilité interne

- Le feedback / le retour
*Le SIRH Eurécia, évidemment
Vous ne l'aviez pas ? On vous en dit plus sur nous **par ici***

PARTIE 5 • P.36

Texte à trous

- Pique-nique • brise-glace
- cocktail • storytelling
- sport collaboratif • l'entraide
- olympiades • escape game
- paintball