



*Carte des Ateliers
Bien-être & Anti-stress
Sur Site*

Renforcement musculaire



Idéalement 45min

Suite à une phase de réveil musculaire, vous allez bénéficier d'une séance d'activité physique. Elle aura pour but de renforcer les principaux groupes musculaire du corps, à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs dans une perspective de prévention des TMS. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs exercices de renforcement à niveaux de difficultés variables afin d'adapter et personnaliser les séances aux besoins et niveaux de chacun des participants.

**Nombre de participants par session :
5 à 15 max**

Cardio-training

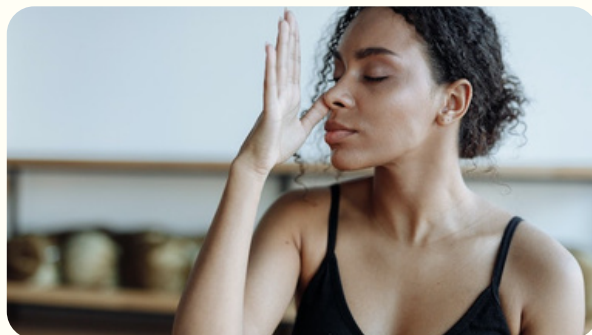


Idéalement 45min.

Cet atelier est une séance d'activité physique consistant à solliciter les systèmes cardio-respiratoire. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs circuits-training avec une augmentation progressive du rythme et de la difficulté. L'atelier se termine par un retour au calme à travers des exercices d'étirements et de respiration.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Étirements & Respiration



Possible entre 15 et 30 min

Cet atelier est une séance d'étirement pouvant être mobilisée avec un objectif de récupération et/ou du travail de la souplesse. Seront abordés plusieurs exercices ciblés pour les principaux groupes musculaires du corps, à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Massages



Massage assis ou allongé : 15, 20 ou 40 minutes

Ces massages avec nos masseur-kinésithérapeutes ou ostéopathes vont faciliter votre quotidien au travail.

Séances individuelles adaptées à tous.

Yoga & Méditation



De 60 à 90 minutes

Cet atelier a pour but d'unir le corps et l'esprit, de retrouver le calme en soi et d'avancer sereinement sur son chemin. Le yoga permet de nous reconnecter au moment présent, à notre souffle et à notre corps. Le corps du cours est assez cardio, et nous travaillons la musculature profonde, ce qui est idéale en prévention de TMS (troubles musculosquelettiques).

En fonction de la durée du cours, nous pouvons clôturer par une méditation guidée, laquelle permet de nous déposer, réduire le stress, et apaiser notre mental.

Nombre de participants par session : 12 max.

Auto-massage



De 30 à 60 minutes

Cette séance a pour but de vous apprendre à vous auto-masser. Cela permet de se détendre et de diminuer toute tension accumulée au cours de la journée/semaine. Cela permet également souvent d'apaiser tout mal de tête ou tension dans les yeux. Un pur moment de bien-être que l'on s'offre et que l'on peut ensuite refaire seul !

Nombre de participants par session : 12 max.

Déverrouillage articulaire & Réveil musculaire



Idéalement 15min

Il va de soi qu'un sportif doit s'échauffer avant d'entrer sur le terrain. Pourquoi n'en serait-il pas de même pour les salariés avant de prendre leur poste ? Cet atelier est une séance d'activité physique qui permet d'acquérir des routines d'échauffement préalable à une activité physique ou pratique professionnelle engageante.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Atelier proprioception



15 minutes

Obtenir une meilleure réponse musculaire lors de certaines positions pour améliorer l'équilibre et éviter les risques de blessures et d'entorses.

**Nombre de participants par session :
10 à 15 max.**

Lâcher prise par l'activité physique



15 minutes

Atelier avec des exercices d'étirements pour décompresser en douceur et pour enlever les tensions musculaires après une journée de travail.

**Nombre de participants par session :
15 à 20 max.**

Capital Santé



Idéalement 45 min.

Conseils, Équilibre alimentaire, sommeil, forme physique... Atelier de sensibilisation aux bonnes pratiques à mettre en œuvre au travail comme à la maison.

Nombre de participants par session :
10 à 50 max.

Méditation Pleine conscience



90 minutes

Centré sur l'expérience de la prise de conscience des émotions, cet atelier conduit les participants à éprouver leur capacité à transformer celles-ci par le biais de leur puissance d'expression spontanée et la recherche de simplicité afin de découvrir une plus grande liberté.

Nombre de participants par session :
4 max.

Pensée positive



90 minutes

La personne imagine une situation plaisante (WE, voyage, rencontre avec une personne chère) avec tous ses détails (couleurs, sons, odeurs). Cette technique fait appel à la visualisation pour évacuer les pensées négatives.

Nombre de participants par session :
10 max.

Gestion du stress



45 minutes

Atelier de sensibilisation destiné à donner des clés de compréhension des mécanismes du stress, et des méthodes de gestion pour faire face à différentes situations.

Nombre de participants par session :
10 à 50 max.

Sophrologie



45 minutes

Retrouver une harmonie mentale, émotionnelle et physique. Évacuer les tensions (stress, fatigue...).

Nombre de participants par session :
10 à 15 max.

Sophrologie niveau 1 :

- Découvrir la pratique de la sophrologie, acquérir les outils de base pour se ressourcer et se faire du bien.

- Cultiver ses sensations et ses émotions positives.

- Intégrer des pauses sophrologiques courtes dans son quotidien pour mieux gérer les tensions, pour se redynamiser.

Sophrologie niveau 2 :

- Renforcer l'équilibre corps -esprit par la respiration en conscience.

- Retrouver de l'énergie, de l'enthousiasme, de la motivation en toute circonstance.

- Choisir sa technique et s'entraîner afin de mieux traverser les turbulences de la vie professionnelle.

Bien-être : cohérence cardiaque



40 minutes

Objectifs :

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même
- Respirer en cohérence cardiaque : les bienfaits physiologiques et psychiques.

- Soulager ses points de tensions par l'acupression (pratique d'automassages inspirés du shiatsu sur le visage, la nuque, les mains en respiration consciente).

- Apprendre à développer son état ressource : pratiquer l'entraînement bilatéral du cerveau.

Nombre de participants par session : 8 max.

Micro-sieste réparatrice



20 minutes

Sensibilisation théorique à la micro-sieste, mise à disposition d'outils à réutiliser au quotidien et expérimentation d'une micro-sieste de 20 minutes (+ possibilité de conférences...).

Séance individuelle

Rigologie



40 minutes

Cet atelier consiste en un enchaînement de jeux et d'exercices ludiques sur les bienfaits du rire. Au fil des propositions et des interactions qui en découlent, les participants stimulent leur rire jusqu'à le laisser éclater librement.

**Nombre de participants par session :
30 max.**

Équilibre de vie en télétravail



90 minutes (3 à 4 séances)

Une grande partie des salariés français a découvert contrainte et forcée le télétravail. Au cours des ateliers, on vous donne des conseils et des techniques à mettre en place au quotidien. .

**Nombre de participants par session :
6 à 10 max.**

Adapter ses repas pour optimiser son énergie quotidienne



90 minutes (3 à 4 séances)

Être en forme du matin au soir, éviter les coups de barre, les grignotages, c'est possible en adaptant son alimentation à nos besoins physiologiques en fonction des différents moments de la journée. Pour cela, nous vous proposons 4 ateliers...

**Nombre de participants par session :
6 à 10 max.**

Retrouver un sommeil réparateur



90 minutes (3 à 4 séances)

Trois modules afin de vous expliquer la physiologie et les différentes phases du sommeil puis comment l'alimentation a un impact très important sur la sécrétion des hormones du sommeil. Pour finir, nous mettrons en place un rituel pour faciliter la phase d'apaisement qui doit précéder la phase de sommeil.

**Nombre de participants par session :
6 à 10 max.**

Atelier de sommeil



60 minutes

L'occasion de traiter de l'importance du sommeil, sur la récupération pour limiter le stress et la fatigue, mécanisme du sommeil et les différents troubles du sommeil, exercices simples et concrets...

**Nombre de participants par session :
20 à 30 max.**

Médiateur d'un jour



2h30

En jouant une situation de conflit au travail, cet atelier conduit les participants à expérimenter de l'intérieur une médiation à travers les rôles de médiateurs, des médiés et d'observateurs.

**Nombre de participants par session :
6 à 8 maximum**

Nutrition



45 minutes

Plusieurs thèmes d'animation sont possibles, qu'ils soient relatifs à la diététique, l'alimentation ou l'hygiène et la sécurité alimentaire.

**Nombre de participants par session :
20 à 30 maximum**

Dégustation en pleine conscience



60 minutes

Plus facilement à l'écoute de ses sensations de faim et satiété, la personne se trouve ainsi rassasiée et satisfaite, avec une notion de plaisir sans culpabilité. Le but : retrouver un comportement alimentaire apaisé !

**Nombre de participants par session :
10 max.**

EMDR : la thérapie par les yeux



60 à 90 minutes

La thérapie EMDR consiste à faire effectuer une série de mouvements oculaires au salarié qui rencontre des difficultés afin de le "déconnecter" de souvenirs envahissants et/ ou des émotions négatives qui l'habitent.

Accès libre.

Atelier clown : l'épopée intérieure



120 minutes

Centré sur l'expérience de la prise de conscience des émotions, cet atelier conduit les participants à éprouver leur capacité à transformer celles-ci par le biais de leur puissance d'expression spontanée et la recherche de simplicité afin de découvrir une plus grande liberté.

**Nombre de participants par session :
10 max.**

Atelier clown : Echos



45 minutes

En empruntant les éléments de base du langage burlesque, cet atelier conduit les participants à éprouver l'impact de l'émotionnel sur le collectif avec la redécouverte d'un pouvoir d'expression et de significations, ainsi que d'une possible liberté créatrice, ensemble.

**Nombre de participants par session :
10 max.**

Atelier clown : Ping Pong



2 heures

Cet atelier ludique développe le lâcher-prise, la confiance en soi et la qualité de l'écoute envers l'autre, vecteurs d'une meilleure communication et coopération.

**Nombre de participants par session :
10 max.**

Théâtre Forum

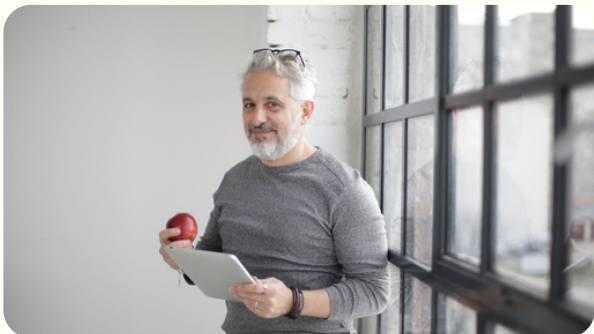


3 heures

Le Théâtre-forum met en travail l'écoute active (vecteur de cohésion et d'implication) et l'aptitude à co-construire ensemble de nouvelles façons de comprendre et de dénouer les situations qui blessent ou font blocage.

**Nombre de participants par session :
10 max.**

Ateliers Auto-hypnose : “ Boost ”



Durée : 3h (2 à 3 séances)

Cet atelier permet de découvrir, l'hypnose en général et l'autohypnose en particulier, les principes, les applications, et de cadrer une pratique sécurisée. Progressivement, les participants deviennent autonomes grâce à plusieurs moments de pratique et expérimentent leurs premières autohypnoses.

**Nombre de participants par session :
6 à 10 max.**

Ateliers Auto-hypnose : “ Ultra boost ”



Durée : 3h (2 à 3 séances)

Cet atelier a été pensé pour permettre aux participants de l'atelier “Boost” d'approfondir et de pérenniser leur pratique.

Particulièrement adapté pour cibler des objectifs professionnels précis.

**Nombre de participants par session :
6 à 10 max.**

Nos habilitations



La certification a été délivrée au titre de la ou les catégories d'actions suivantes : actions de formations.



Certification ADKAR de Prosci sur la gestion du changement



Certificat d'acteur prévention des risques liés à l'activité physique Secteur Industrie, Bâtiment, Commerce (dénommé « acteur PRAP IBC »).



Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens)



Enregistrement des intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP/EVRP).



Les entités habilitées sur le dispositif EvRP peuvent assurer l'Evaluation des Risques Professionnels.



Référénte Handicap (Formation Afnor OF)

Nos partenaires



Adhérent du SNCE (Syndicat National des Cabinets conseil en Ergonomie)



Membre associé de l'IDET (Anciennement ARSEG)



Référencé par le réseau Itelis sur le portail de prévention santé au travail Préventéris (Axa)



Chargé de la réalisation de la prestation « Prévention des risques professionnels » pour OCIRP, branche médicale des établissements et services pour personnes inadaptées et handicapées.

Nos réseaux sociaux



Par téléphone
01 44 09 70 44

Sur internet
www.preventech.net

Par mail
Marjorie Dumont-Crisolago
md@preventech.net

Par courrier
Preventech Consulting
23 rue Gambetta
93400 Saint-Ouen