

*Carte des  
Ateliers Bien-Être  
et Anti-Stress  
Spécial Télétravail*



## Carte des ateliers bien-être et anti-stress en télétravail

### Sophrologie



**60 minutes**

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

Nombre de participants par session  
10-15 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.

### Cohérence cardiaque et Bien-être



**60 minutes**

Objectif : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Respirer en cohérence cardiaque: comment; les bienfaits physiologiques et psychiques.
- Soulager ses points de tensions par l'acupression : Pratiquer des auto-massages 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.

**8 maximum**

### Yoga des yeux



**60 minutes**

Objectif :

Il s'agit d'une technique de relaxation par l'apposition des paumes des mains sur les yeux et le visage associé à des points d'acupression pour détendre la zone oculaire et des mouvements d'orthoptie pour soulager les tensions, cet atelier très complet, répondra aux besoins de vos collaborateurs et améliorera leur qualité de vie au travail.

**10 max.**

## Carte des ateliers bien-être et anti-stress en télétravail

### EMDR : la thérapie par les yeux



**60 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.  
Nombre de participants par session  
6 à 10 max.

### Travail sur écran



**60 minutes**

Sensibiliser à l'ergonomie des postes de travail assis, apporter des recommandations sur les différents éléments physiques composant le poste de travail, et proposer des améliorations sur les postures à adopter.  
Nombre de participants par session  
6 à 10 max.

### Hygiène de vie



**45 minutes**

Equilibrer son hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et être plus performant.

Au programme : Alimentation, Sommeil, Relaxation, Exercice physique, etc...

Nombre de participants par session  
5 à 8 max.

### Auto-massage



**60 minutes**

Objectifs :

- Apprendre à écouter notre corps
- Prendre conscience des différents points de tensions et les soulager
- Evacuer la fatigue
- Prendre du temps pour soi afin de se remplir d'énergie

Nombre de participants par session  
6 à 10 max.

## Carte des ateliers bien-être et anti-stress en télétravail

### Endroit de rêve



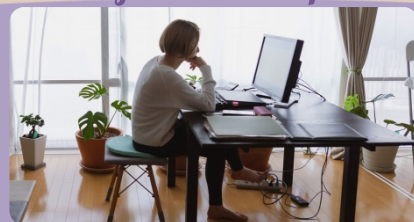
**15 minutes**

Cette atelier permet à vos collaborateurs de se vider l'esprit et de recharger leurs énergies.

Exercice pour la détente et la gestion des émotions et des tensions.

Nombre de participants par session  
12 max.

### Travail à distance, comment organiser son espace de travail



**3 heures**

Sensibiliser vos collaborateurs à l'ergonomie des postes de travail assis, apporter des recommandations sur les différents éléments physiques composant le poste de travail, et proposer des améliorations sur les postures à adopter.

Nombre de participants par session  
10 max.

### Management & Confinement



**45 minutes**

Equilibrer son hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et être plus performant.

Au programme :Alimentation, Sommeil , Relaxation, Exercice physique, etc...

Nombre de participants par session  
5 à 8 max.

### Management des situations de crise aiguë - à distance



**90 minutes**

Bénéficier d'un espace de compréhension, d'apprentissage, d'échanges et de mutualisation autour de ses difficultés face à un brutal changement et des enjeux nouveaux.

Comprendre la notion de crise et ses implications, intégrer la gestion de l'incertitude.

Nombre de participants par session  
8 max.

### *Gestion du stress en temps de crise*



**45 minutes**

- Mettre des mots sur le stress que chaque collaborateur perçoit et vit.
- Repérer la zone d'influence et mobiliser son énergie efficacement.
- Organisation du temps et rappel sur la nécessité de la déconnexion.
- Gestion du stress avec des techniques de sophro-relaxation.
- Limiter l'impact négatif du stress sur sa vie personnelle et sur son équilibre mental.

Nombre de participants par session  
12 max.

### *Nutrition & Télétravail*



**45 minutes**

Le temps alloué au déjeuner ne cesse de diminuer...et en même temps le télétravail progresse significativement... Et si vous profitez de ce nouveau mode de travail pour redonner une place de choix à votre alimentation ?

Cet atelier vous donnera des clés pour optimiser votre concentration et votre performance, et plus largement votre bien-être et votre santé mentale et physique.

Nombre de participants par session  
8 à 10 max.

### *Le sommeil et son mode d'emploi*



**1h**

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  
8 à 10 max.

## Une borne interactive pour mesurer la satisfaction de vos collaborateurs



Borne à disposition toute la journée. Nombre de réponses illimité.



Question générale personnalisable. Réponse via choix d'un smiley.



Vos propres critères d'appréciation. Commentaire libre. Avis signé ou anonyme.



Partage immédiat de la note moyenne et des verbatims (après lecture).



Résultats et verbatims disponibles dès la fin de la journée.

Découvrez la présentation de nos ateliers et prestations en vidéo sur notre chaîne YouTube



<http://www.youtube.com/c/PreventechNetFr>



### *Contact*

**Marjorie Dumont-Crisolago**

Présidente en charge de la direction  
commerciale et marketing  
md@preventech.net



**01 44 09 70 44**

23 rue Gambetta – 93400 Saint-Ouen