

Preventech Consulting

Conseil en amélioration des conditions de travail



*Ateliers Bien-être :
Comment passer de la QVT
à la santé des salariés ?
Prestations en distanciel*

Depuis 2012, nous proposons à nos clients des ateliers sur le bien-être s'attachant à tout les collaborateurs, quelque soit son secteur d'activité et poste.

Ces ateliers ont permis d'introduire le sujet et de faire découvrir un certains nombres de pratiques.

En travaillant avec nos équipes et fort de nos expériences nous souhaitons aller plus loin pour agir sur la santé des femmes et des hommes.

C'est pourquoi nous vous proposons aujourd'hui des ateliers récurrents avec nos praticiens : ergonomes, psychologues, nutritionnistes, sophrologues....



1 – Atelier nutrition

1.1 Les rendez-vous de la nutrition

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--------|-----------------------------|---|
| Durée | 7h | Participants/session | Illimité le matin / en mini groupe ou individuel l'après midi |
| Fréquence | 1 fois | Tarif | Nous contacter |

Au même titre que l'exercice physique ou le sommeil, l'alimentation est un élément déterminant dans la vie quotidienne de vos salariés. Savoir faire les bons choix alimentaires, en fonction de son contexte de vie (forme physique, nature et rythme de travail...) ou de la saison par exemple, est essentiel pour rester en forme toute la journée. Cela a donc un impact réel sur la productivité et la performance de l'entreprise.

✔ **Objectifs : Informer pour prévenir / initier un changement de comportement alimentaire.**

Sensibilisation et Conseil (9- 11h)

Plusieurs heures d'information sur les différentes méthodes et solutions faciles à mettre en œuvre en effectuant la synthèse des besoins de chacun. Ces réunions d'information se tiennent à proximité ou dans un lieu de passage (cafétéria, point détente et/ou pause café).

Rendez-vous personnalisés au poste de travail (14-18h)

Les salariés auront la possibilité de bénéficier d'un rendez-vous personnalisé (ou en mini-groupe) de 30 minutes avec notre diététicien(ne). Ils pourront alors évoquer ensemble la situation personnelle des collaborateurs (problèmes particuliers de santé ou contraintes physiques ou physiologiques...) et trouver les solutions adaptées.



Anne-Charlotte (Diététicienne-Nutritionniste)

Compétences : troubles des conduites alimentaires, prise en charge du surpoids et de l'obésité, éducation nutritionnelle, pathologies chroniques et métaboliques (Diabète, Insuffisance Rénale, Hypercholestérolémie...)

1 – Atelier nutrition

1.2 nutrition & télétravail

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Durée | 45 minutes / 8 rendez-vous par jour | Participants/session | 8 pers. / jour |
| Fréquence | Soit 1 fois/mois durant 4 mois | Tarif | Nous contacter |

Plusieurs thèmes d'animation sont possibles, qu'ils soient relatifs à la diététique, l'alimentation ou l'hygiène et la sécurité alimentaire. Adopter un équilibre alimentaire pour une meilleure performance.



Objectifs :

Vous voulez chasser le stress quotidien et gagner en efficacité ?

Vous voulez retrouver une relation saine avec la nourriture, et pourquoi ne pas perdre vos kilos superflus ?

Vous voulez en finir avec l'alimentation déséquilibrée ?

Bref, vous sentez que c'est le moment de prendre plus soin de vous et de votre corps ?

Tout cela est possible...mais s'inscrit dans la durée. Avec l'aide d'une diététicienne-nutritionniste qui vous suivra tous les mois pendant 4 mois, vous reverrez votre comportement alimentaire et votre alimentation. Vous aurez ainsi les clefs pour vous sentir mieux et adopter un mode de vie sain, tant sur le plan personnel que professionnel.



Anne-Charlotte (Diététicienne-Nutritionniste)

Compétences : troubles des conduites alimentaires, prise en charge du surpoids et de l'obésité, éducation nutritionnelle, pathologies chroniques et métaboliques (Diabète, Insuffisance Rénale, Hypercholestérolémie...)...

2- Atelier : Co-développement et Mieux être au travail

Individuel En groupe

| | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------|
| Durée | 3h | Participants/session | 4 max. | |
| Fréquence | soit 1 fois/mois durant 6 ou 9 mois | | Tarif | Nous contacter |

Le co-développement est un outil de travail et de réflexion destiné aux membres d'une équipe mais il peut aussi réunir des collaborateurs appartenant à des services différents si l'organisation a besoin de fédérer des compétences différentes mais complémentaires. Elaboré par deux chercheurs en management, Champagne et Payette, il vise à l'amélioration de situations professionnelles en favorisant les échanges de pratique. **L'idée de base est de produire des savoirs originaux que la science ou les méthodes – management par exemple – ne produisent pas.**

Les participants – 5 à 8 au maximum – prendront, tout à tour, le rôle de **client** et de **consultant**. Chaque client va exposer une situation aux consultants afin qu'ils l'aident à résoudre le problème posé. Comme on ne peut pas séparer la situation vécue par le client (le problème) et sa manière de le concevoir (ce qu'il a fait pour y répondre ou non jusque-là), **il s'agit encore d'améliorer sa pratique.**

L'Atelier est placé sous le contrôle d'un **facilitateur** qui expose la méthode, régule les temps de parole, le timing propre à chaque étape et est garant des consignes de fonctionnement : respect mutuel, non jugement, confidentialité.

♥ **Objectifs :** Le co-développement rassemble un groupe de personnes qui se réunissent régulièrement afin d'échanger leurs problématiques et y remédier collectivement. Cependant, il peut faire l'objet d'une seule séance face à une question urgente.



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...

3- Le coaching bien-être : un accompagnement spécifique

Individuel En groupe

| | | | | |
|------------------|--|-----------------------------|----------------|----------------|
| Durée | 1h30 | Participants/session | 5 pers. / jour | |
| Fréquence | 1 séance par quinzaine à raison d'une par mois (4 séances minimum) | | Tarif | Nous contacter |

Le coaching bien-être est une déclinaison spécifique du coaching traditionnel qui permet de répondre – de manière spécifique – aux situations de stress professionnels. Il traite, en amont comme en aval, les tensions sociales, psychiques et physiques que peut rencontrer un salarié. Chaque séance est basée sur l'alternance d'un temps d'écoute et de parole et d'un temps de respiration/méditation.

- ❖ 1er temps : **l'Ecoute active** afin de comprendre la ou les problématiques de la personne. Le coach intervient comme facilitateur en posant des questions qui permettent de clarifier la situation et de faire prendre conscience à la personne des freins qui l'empêchent de trouver une résolution.
- ❖ 2ème temps : **la respiration/méditation** afin d'intégrer les possibilités de transformation ouvertes par l'échange entre le coach et la personne coachée.

Au bout de 2 séances, le *coaching bien-être* permet à la personne accompagnée de reproduire l'exercice chez elle en notant par écrit ses difficultés et en faisant, à la suite, un temps de respiration/méditation. **Le coaching bien-être est un outil anti-stress** qui prend en compte l'individu dans toutes ses dimensions et lui offre des clés efficaces pour retrouver vitalité et performance. Il s'inscrit dans le cadre de la QVST.

- ❖ Public : Tous publics en situation de stress



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...

4- Atelier: Les fondamentaux du coaching en interne

Public : Managers

Individuel En groupe

| | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|
| Durée | 3h | Participants/session | 1 à 6 | |
| Fréquence | 1 séance tous les 15 jours (10 rendez-vous recommandé) | | Tarif | Nous contacter |

Les enjeux du coaching : des améliorations à court et moyen terme, une progression et un changement de conduite à long terme.

Le modèle : l'accompagnement d'un collaborateur ou d'un collectif en tenant compte des besoins du service, de ceux de l'entreprise mais aussi de la personnalité de chacun. Le coaching se constitue comme un catalyseur.

Les objectifs du coaching : en toutes circonstances, quel que soit le but visé, faire appel aux ressources de la ou des personnes coachées tout en l'associant aux savoirs du manager. Développer le potentiel, le savoir faire et le savoir être.

2 axes définissent le coaching en interne : l'un est centré sur la situation, l'autre sur la ou les personne (s).

L'éthique du coaching : le process ne doit comporter ni menace, ni remise en question. Il implique un accord entre les parties quand il s'agit de coacher une personne ou un collectif. Il exige la confidentialité des informations recueillies.

Comment utiliser le coaching : dans une approche individuelle ou collective ciblée ou - pour le manager - dans sa manière de traiter les situations rencontrées, les objectifs de l'organisation, les besoins des personnes.

Les outils du coaching : Ecoute active, exercices issus de l'Analyse transactionnelle, prise en compte de sa carte d'identité psychologique et de celle (s) de la ou des personnes coachées.

Les indications du coaching

- le coaching curatif : remédier à un dysfonctionnement organisationnel ou comportemental clairement identifié.
- le coaching préventif : anticiper une difficulté
- le coaching organisationnel : traiter l'organisation à partir des femmes et des hommes qui la constituent et non le contraire
- le coaching des ressources : optimiser les performances, travailler sur les axes d'amélioration
- Le coaching de gestion du stress : prise en compte, évaluation et remédiation

QUEL QUE SOIT L'OBJECTIF, LES OUTILS DU COACHING DÉVELOPPENT L'AUTONOMIE, LA PRISE DE CONSCIENCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE ET FAVORISENT UNE ÉCOLOGIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE.



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...

5- Atelier: Le coaching à la demande

Public : Tous public

Individuel En groupe

| | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|
| Durée | 2h30 | Participants/session | 1 à 6 | |
| Fréquence | Soit 1 séance tous les 15 jours (6 rendez-vous recommandé) | | Tarif | Nous contacter |

Entreprises, salariés, consultants traversent aujourd'hui une période inédite avec une pandémie et des effets collatéraux qui nous interrogent tous sur le sens du travail.

Comment travailler autrement avec le développement du télétravail ?

Comment dégager de nouveaux modèles de formation avec le développement des transmissions pédagogiques en visio ?

Comment maintenir des relations interpersonnelles en l'absence de contacts physiques directs ?

Comment repenser le temps consacré au travail et à la vie personnelle dans un souci d'équilibre entre les deux ?

MAIS « LE COACHING A LA DEMANDE » c'est aussi la possibilité de traiter n'importe quelle problématique en s'appuyant sur l'écoute et l'expérience d'un coach senior capable de proposer des pistes de réflexion et de changement en toutes circonstances.



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...

6- Atelier: Ecoute active

Public : Tous public

Individuel En groupe

| | | | |
|-----------|--|----------------------|----------------|
| Durée | 2h30 | Participants/session | 6 |
| Fréquence | 1 fois tous les 15 jours sur une durée de 6 mois | Tarif | Nous contacter |

Son inventeur est un psychologue américain, Carl Rogers. Il a mis en évidence le postulat suivant : chaque être humain possède les ressources intérieures nécessaires à son développement personnel. C'est une technique de communication qui va à l'encontre de nos habitudes quotidiennes car elle implique une disponibilité totale à l'interlocuteur.. Elle est indispensable dans toutes les situations d'entretien. C'est un mode de gestion précieux du groupe ou des équipes.

Les termes de l'écoute active : développer son empathie, savoir questionner et reformuler, se montrer congruent, faire des feedbacks, et aussi savoir se taire.

L'empathie : se mettre à la place de l'autre dans l'idée que « La carte n'est pas le territoire »

Le questionnement : Il permet de préciser, clarifier, approfondir un échange. Il stimule la pensée et favorise le passage du latent au réfléchi.

Grâce au questionnement, on dégage 3 niveaux d'informations qui permettent de comprendre la situation d'une personne :

Les faits : Ce qui a été vu, entendu, expérimenté

L'émotion : Ce qui a été ressenti, éprouvé

L'opinion : Ce qui est pensé, réfléchi, estimé, jugé, moralisé

La reformulation : elle consiste à reprendre partiellement ce qui a été exprimé par une personne en utilisant sa terminologie exacte. Son but : indiquer que ce qui a été dit a été bien compris, éviter les « mal-entendus »

La congruence : Quand nous parlons, il doit y avoir un accord entre ce qui est dit verbalement et exprimé de manière non verbale

Les feedbacks : des retours appropriés sur les émotions exprimées par l'interlocuteur

Le silence : savoir se taire tout en exprimant sa présence et son écoute grâce aux modes de communication cités ci-dessus

L'Ecoute active nécessite aussi d'apprendre à faire des synthèses pour marquer la fin d'un échange. Il s'agit d'un résumé au cours duquel on met en valeur les idées, les décisions, ou les contradictions essentielles de la discussion ou du travail en cours.



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...

7- Atelier Sophrologie

- Séances collectives

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--|-----------------------------|--------------------------|
| Durée | 1h | Participants/session | 10 à 15 pers/ atelier x7 |
| Fréquence | 1 à 2 fois / mois (12 séances préconisées) | Tarif | Nous contacter |

1) Accompagner le changement

Le changement regroupe l'ensemble des modifications qui peuvent arriver au sein d'une entreprise. Elles peuvent être de grandes importance (changement d'activité, délocalisation, rachat, fusion, etc.) ou mineures (renouvellement des bureaux, travaux et réorganisation des espaces de travail, etc) et avoir un temps de réalisation différent (rapide, moyen ou long terme).

Le changement peut perturber les collaborateurs, ils peuvent craindre de ne plus être reconnus, de ne pas être à la hauteur ou de ne plus partager les valeurs de l'entreprise et peuvent générer des résistances au changement.

Souvent par manque d'informations claires et objectives, les collaborateurs interprètent négativement le changement. On observe un processus nécessaire composé de 5 étapes quand un collaborateur vit un changement : l'indifférence - la résistance - l'adhésion ou la non adhésion - la mobilisation - l'engagement. Ex: on passe d'un agenda papier à un agenda sur tablette, certains peuvent refuser et avoir peur de s'y perdre et faire de la résistance jusqu'au moment où ils n'auront pas d'autre choix que de s'y mettre. Lorsqu'ils n'arrivent pas à dépasser l'étape des résistances, ils freinent le changement et deviennent un obstacle pour l'entreprise. Des tensions apparaissent rapidement avec les autres collaborateurs déjà engagés et un mal-être au travail s'installe. A terme, ils se démotivent et désinvestissent totalement l'entreprise, mettant en péril leur emploi.

♥ **Objectif : Amener les collaborateurs à vivre paisiblement les changements professionnels. Ils apprennent à éliminer leurs peurs, lâcher-prise et enrichir leurs motivations au changement.**



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

8- Atelier Sophrologie

2) Améliorer la performance

Etre performant nécessite d'être efficace et efficient, c'est-à-dire atteindre ses objectifs en un minimum d'efforts. La mésestime engendrée par le manque de résultats impacte l'état de bien-être du collaborateur dans sa vie de tous les jours. Des pertes de performance peuvent être dues aussi à une perte de moyens dans des situations récurrentes précises.

- ❖ **Objectif :** Amener le collaborateur à optimiser sereinement ses performances professionnelles. La sophrologie va l'aider à éliminer ses croyances négatives et renforcer ses aptitudes.

3) Le travail en équipe

Lorsque l'activité ou les résultats baissent et que les perspectives ne sont pas bonnes, l'ambiance se détériore et les tensions latentes de l'équipe émergent. L'entraide naturelle s'amoindrit, les collaborateurs se replient sur eux et cherchent à préserver leurs acquis. Par peur, certains collaborateurs adoptent le précepte du « chacun pour soi » et rejettent toute tentative de coopération. Une mauvaise ambiance au travail impacte le bien-être des collaborateurs dans leur vie de tous les jours.

- ❖ **Objectif :** Amener les collaborateurs à travailler de nouveau en équipe facilement. La sophrologie les aidera à chasser leurs peurs et développer leur capacité à collaborer.

4) La préservation de la santé

L'organisme qui ne parvient pas à se régénérer correctement n'arrive plus à lutter contre les maladies et à faire face au quotidien. Les différents troubles perçus impactent le bien-être des collaborateurs dans leur vie de tous les jours et entraînent de la mésestime de soi.

- ❖ **Objectif :** Amener les collaborateurs à maintenir durablement un bon état de santé. La sophrologie va les aider à évacuer leur stress et accroître leurs capacités à récupérer.



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

8- Atelier Sophrologie

5) Le surinvestissement professionnel

Le déséquilibre entre le travail et la vie personnelle peut avoir de lourdes conséquences. Sur le plan familial, il peut être à l'origine de nombreux conflits et sur le plan personne, il peut être la cause d'un épuisement physique et psychologique allant jusqu'au burn-out.

Plus de la moitié des collaborateurs déclarent être déchirés entre leur travail et leur vie quotidienne. Ils ne parviennent plus à poser des limites et à les respecter. Les conflits et l'épuisement vécus par les collaborateurs impactent le bien-être dans leur vie de tous les jours.

- ♥ **Objectif : Amener les collaborateurs à maintenir plus facilement un équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. La sophrologie va les aider à prendre du recul par rapport à leur travail et enrichir leurs motivations à rééquilibrer leur vie.**

6) Apporter du mieux-être

Mise en place de séances de sophrologie en prévention des RPS, TMS, arrêts de travail, absentéisme et turn-over Pas de problématique en particulier, mais une volonté globale de lutter contre le stress et la fatigue. Les tensions engendrées par le travail impactent le bien-être des collaborateurs au quotidien.

- ♥ **Objectif : Amener les collaborateurs à travailler quotidiennement en toute quiétude. La sophrologie va les aider à évacuer leurs tensions et instaurer un état de positif.**



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

8- Atelier Sophrologie

- Séances individuelles

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--|-----------------------------|----------------|
| Durée | 1h | Participants/session | 1 ou 7/jour |
| Fréquence | 2 fois/mois suivi sur 6 mois (12 séances) | Tarif | Nous contacter |

Toutes les thématiques proposées en collectif sont applicables en individuel. Un suivi individuel permet à une personne d'être écoutée et suivie de façon personnalisée.

Un suivi individuel est particulièrement intéressant lorsque le besoin se fait sentir dans les cas suivants à titre d'exemple : retour d'un congé maladie ou après un burn-out, après l'arrivée d'un nouveau collaborateur dans l'équipe, changement au niveau du management, nouvelle prise de poste, isolement d'un membre de l'équipe, harcèlement, conflits, etc



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

9- Atelier Cohérence cardiaque et Bien-être

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--|-----------------------------|----------------------|
| Durée | 1h | Participants/session | 8 pers ou 8x 7/jour. |
| Fréquence | 2 fois/mois suivi sur 6 mois (12 séances) | Tarif | Nous contacter |

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Les objectifs sont les suivants :

- 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.



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

10- Atelier : Hygiène de vie

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|---|-----------------------------|---------------------|
| Durée | 45 min | Participants/session | 5 à 8 pers x 7/jour |
| Fréquence | 2 fois/mois suivi sur 6 mois (12 séances) | Tarif | Nous contacter |

Equilibrer son hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et être plus performant.
Au programme :Alimentation, Sommeil , Relaxation, Exercice physique, etc...



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

11- Atelier : Endroit de rêve

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|---|-----------------------------|--------------------------|
| Durée | 15 min | Participants/session | 12 pers. Max x 21 / jour |
| Fréquence | 2 fois/mois suivi sur 6 mois (12 séances) | Tarif | Nous contacter |

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.



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

12- Atelier : Yoga des yeux

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|---|-----------------------------|----------------|
| Durée | 1h30 | Participants/session | 10 pers. max |
| Fréquence | 2 fois/mois suivi sur 6 mois (12 séances) | Tarif | Nous contacter |

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'acupressure 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.



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

13- Histoire de vie et Projet professionnel : faire face à l'évolution du contexte professionnel ou du métier (ateliers de coaching collectif et d'écriture)

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|
| Durée | 3h | Participants/session | 4 à 8 personnes dans un même groupe continu |
| Fréquence | 1 fois par mois pendant 6 mois | Tarif | Nous contacter |

Contexte : L'actualité sanitaire bouleverse de façon inattendue l'organisation du travail, le rapport au travail, voire sa nature même. À la fois porteur de valeurs profondes et soumis à une constante évolution, le travail a plusieurs dimensions qui touchent au désir, au sens, à l'identité, aux notions de plaisir, de satisfaction et parfois de souffrance... La perte d'un emploi est un choc brutal. La disparition soudaine d'un métier choisi et par lequel on a construit son expérience et sa pratique, en est un autre. Cela peut être le cas lors de réorganisation, (PSE, externalisation, automatisation). De plus, la crise sanitaire et l'extension du télétravail exacerbent des situations difficiles en transformant brusquement les conditions de travail. Or le travail, c'est notre identité : établir des relations avec les autres, s'engager dans des formes de coopération et d'échanges, confronter les points de vue, expérimenter les pratiques, donner de la visibilité aux capacités et ressources de chacun. Transmettre savoir, savoir-faire et savoir-être, valider ses contributions propres, être en mesure de marquer de son empreinte l'environnement et œuvrer sur le cours des choses.

Contenus : Ce cycle propose un cheminement réflexif et créatif à la croisée de la méthode « Histoire de vie », du projet professionnel et de l'écriture. Il permet d'identifier les moments de vie d'où émergent ou effleurent à la surface ses potentiels, ses capacités, ses compétences et surtout ses rêves enfouis. Il s'adresse au professionnel en réflexion sur sa vie personnelle et sa relation au travail, en particulier dans des moments de questionnement, de reconversion, de changement de poste, de chômage, de perte du métier, de bouleversement des conditions de travail, de confrontation à l'incertitude...

Objectifs : les valeurs et les contradictions de l'individu en situation de travail - les tentatives pour trouver des médiations qui donnent sens au parcours réalisé et à poursuivre - l'axe transgénérationnel (projet parental, histoire familiale, modèles professionnels hérités, entre identité héritée et identité souhaitée...) - le parcours personnel déjà accompli - la mise en sens de ses expériences et la prise de recul - l'émergence du projet, exprimé au présent et tourné vers l'avenir, son exploration - l'ouverture du champ du possible et de nouvelles perspectives - la mise en écriture de soi



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)

Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...

14- « Restaurer la cohésion et la coopération par la régulation d'équipe »

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|---|-----------------------------|--|
| Durée | 3h | Participants/session | 6 à 8 personnes (mixte : collaborateurs et responsables) |
| Fréquence | 1 fois par mois pendant 6 à 9 mois (un même groupe mixte continu) | Prix | Nous contacter |

Contexte : Souvent confondue avec la supervision et l'analyse des pratiques, la régulation d'équipe s'en distingue. Elle implique tous les membres d'une équipe, y compris les responsables/managers. Elle a pour objet de restaurer les capacités de coopération entre professionnels, elle permet de traiter les relations au sein d'une équipe et de mieux appréhender, dans leur diversité et leur complexité, les situations délicates et conflictuelles. Ainsi une régulation d'équipe ne sera déclenchée que lorsqu'aura été fait le constat que les professionnels sont dans une difficulté de coopération (situation de mésententes répétées, de difficultés de collaboration entre certains membres de l'équipe, de conflits, de blocages, voire d'incapacité de production). Dans la mesure où la régulation d'équipe travaille sur la coopération, elle touche à la dynamique de groupe, à l'organisation du travail, à la production. Elle n'est donc pas du domaine réservé à la psychologie clinique, mais bien plus de la psychosociologie, à la croisée de l'être intime et de l'être social.

Contenus : Le but d'une régulation d'équipe est de maintenir ou de rééquilibrer l'énergie dans une action, malgré le changement. Elle fait qu'une équipe soit un groupe en dynamique : non pas un ensemble d'individualités se défendant les unes contre les autres, mais une entité composée de singularités qui se respectent et œuvrent, ensemble, afin d'être en capacité de converger sur un objectif à la fois identique et divergent pour chacun. Les difficultés rencontrées et leurs effets ont besoin d'être parlés et élaborés tant au plan individuel que collectif. L'écoute distanciée d'un psychosociologue favorise un espace et un temps d'expression des non-dits et d'évacuation des tensions. Les 2 premières séances se font par groupe de pairs, les 4 (à 7) suivantes en groupe mixte.

Objectifs : Bénéficier d'un espace d'écoute, d'échanges et de soutien autour du vécu professionnel. Rétablir la communication, partager les vécus et les perceptions dans les rapports entre professionnels, élaborer un état des lieux, parvenir à des constats partagés sur le fonctionnement, définir les axes à travailler pour résoudre les difficultés, sortir de son isolement, prendre du recul, analyser son implication personnelle, réfléchir à son propre positionnement.... Chaque séance est construite à partir de l'analyse de situations vécues.



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)
Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...

15- Coaching collectif : « Nourrir le collectif, renforcer la cohésion, faire preuve d'agilité pour travailler ensemble autrement (par la démarche « Écriture du Récit de vie »)

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| Durée | 3h | Participants/session | 4 à 8 personnes (groupe de pairs) |
| Fréquence | 1 fois par mois pendant 6 mois (un même groupe continu) | Prix | Nous contacter |

Contexte : Dans le contexte de forte incertitude et de nécessaire adaptabilité que provoque la crise sanitaire dans le monde du travail et dans nos vies, le rapport au travail et les conditions dans lesquelles on peut l'exercer sont transitoirement bouleversés. Les conséquences seront sans doute profondes, opérant un changement inédit dans les pratiques et les liens. Ainsi, de nouvelles problématiques apparaissent dans l'organisation du travail et dans la vie des entreprises, confrontées à une atomisation des collectifs, de même que dans la quête individuelle d'identité, d'accomplissement et de sens que chacun tisse par le biais du travail,

Contenu : Basée sur la méthode « Écriture du Récit de vie » en clinique narrative, cette série d'Ateliers permet d'aborder de façon soutenante et créative les problématiques auxquelles sont confrontés aujourd'hui les salariés, dans une période de changement radical, où le temps professionnel et le temps privé se rejoignent dans des espaces indifférenciés (télétravail). Les contenus de chaque Atelier sont conçus sur mesure pour répondre aux besoins des professionnels dans l'entreprise en fonction de son contexte et de son actualité. La méthode « Écriture du Récit de vie » permet de porter un regard différent et distancié sur son histoire, de dégager de nouvelles pistes d'interprétation et d'entrer en dynamique. Elle favorise l'expression d'émotions puissantes, parfois insoupçonnées, tout en garantissant un cadre de protection par le biais du travail d'élaboration. Elle met en évidence les lignes de force en faisant passer du lien et du sens entre soi et les autres.

Objectifs : La vie professionnelle permet de se positionner et d'exister dans l'espace social tout en révélant l'expression de son identité, de ses désirs les plus inconscients. Alors que le télétravail opère une rupture dans la vie collective de l'entreprise, l'objectif de ces Ateliers est de réinventer une nouvelle manière de travailler ensemble et de se réappropriier le lien au travail alors que les repères ont brutalement changé.



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)

Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...

16-Analyse des pratiques professionnelles

Individuel En groupe

| | | | |
|------------------|--|-----------------------------|---|
| Durée | 3h | Participants/session | 6 à 8 personnes dans un même groupe continu |
| Fréquence | 9 séances/ 1 fois par mois (avec un même groupe continu) | Prix | Nous contacter |

Contexte : Dans une actualité qui confronte les entreprises et les professionnels à des mutations accélérées et à un rapport au travail inédit, l'Analyse des Pratiques professionnels favorise l'approfondissement et la professionnalisation par l'analyse des situations de travail. Il permet aux professionnels de prendre de la distance avec leur façon de concevoir et d'exercer leurs fonctions, de faire évoluer leur rapport aux problématiques, au vécu, aux difficultés qu'ils rencontrent dans l'exercice de leur travail au sein d'une organisation (professionnels souhaitant progresser en continu, intégrer de nouveaux rôles, sortir de leur solitude...).

Contenus : À partir de l'analyse de situations professionnelles vécues, favoriser le questionnement, la prise de recul et l'analyse en mettant en place les conditions d'une évolution non seulement de la personne, mais aussi de l'équipe. L'intervenant garantit un espace de travail et d'apprentissage sécurisant, canalise les apports des professionnels, accompagne le groupe, met en œuvre des techniques d'explicitation et fournit des apports conceptuels si besoin. Il aide les professionnels à appréhender leurs actions et leurs intentions réelles, à découvrir et co-construire de nouvelles pistes de solutions. En résultat, les difficultés vécues individuellement se transforment en compétences construites collectivement. A chaque session on déplie une problématique rencontrée dans la pratique à partir de 2 cas exposés. L'idée est d'inviter le groupe à mutualiser ses ressources...

Objectifs : Bénéficier d'un espace d'échange autour des pratiques professionnelles - Favoriser une prise de recul et analyser son implication personnelle au travail - Réfléchir sur sa place et son propre positionnement par rapport aux autres professionnels - Identifier ses propres difficultés et mieux comprendre les enjeux présents dans la pratique professionnelle - Construire des repères de métier à partir de l'expérience de chacun - Co-construire une cohérence dans la pratique - Elaborer collectivement des pistes de solutions pour améliorer sa pratique - Consolider la posture et l'identité professionnelles - Accélérer la mise en pratique de nouvelles compétences après une formation



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)

Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, régulation, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)

Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...



Cyril Psychologue & Ergonome) (

Prévention des risques professionnels : Risques Psychosociaux. Troubles MusculoSquelettiques. Accidents du travail. Amélioration des conditions de travail. Accompagnement au changement.

17- Management des situations de crise aigue

Individuel En groupe

Durée 2h

Participants/session 8 pers. max

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

Contexte :

- ✓ Ce dispositif est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire qui affecte toutes les entreprises, leurs dirigeants, managers et collaborateurs confinés à leur domicile. Les entreprises sont généralement bien préparées au management de crise, mais pas sur des sujets liés à la maladie, à la mort.
- ✓ Dans ce contexte inédit, traverser un tel tsunami implique une plus grande adaptabilité et agilité de la part de chacun face à l'incertitude, la capacité de penser et de vivre autrement les modes de travail (l'appartenance, l'interaction, l'autonomie, la reconnaissance...), mais le développement de l'intelligence émotionnelle pour se protéger d'un climat anxigène qui peut inhiber la productivité et la motivation.
- ✓ Dans le cadre d'un brutal passage au télétravail, et de ses divers écueils, impliquer les individus et fédérer les équipes pour construire une dynamique positive avec des solutions alternatives devient un défi accru pour les managers. Plus que jamais, l'entreprise est amenée à devenir une « famille sociale » en mettant l'accent sur l'humanité individuelle et sociale. De précieux atouts humains et managériaux à expérimenter pour traverser la crise tout en saisissant l'opportunité d'apprentissages pour mieux préparer le monde de demain...

Le Groupe d'Analyse de la Pratique professionnelle, un outil de formation et de réflexivité adapté et performant lors de graves périodes de transition. Il permet aux télé-managers de :

- ✓ Bénéficier d'un espace de compréhension, d'apprentissage, d'échanges et de mutualisation autour de leurs difficultés face à un brutal changement et des enjeux nouveaux
- ✓ Comprendre la notion de crise et ses implications, intégrer la gestion de l'incertitude (à différencier de la gestion du risque), explorer les outils adéquats et des solutions alternatives
- ✓ Structurer la pédagogie du télétravail dans l'espace-temps virtuel du « home office » avec ses collaborateurs : l'interaction, l'organisation, l'échange d'information, la reconnaissance
- ✓ Développer leur intelligence émotionnelle face à l'anxiété, au stress, à l'impuissance, au chagrin (la perte d'un être cher) pour eux-mêmes et dans le suivi de leurs collaborateurs. Savoir écouter, échanger, accueillir et reconnaître.



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)

Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, régulation, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...

17- Management des situations de crise aigue

Individuel En groupe

Durée 2h

Participants/session 8 pers. max

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

Méthodologie :

L'expérience vécue est le point de départ des apprentissages. On apprend de l'action en cours (**Learning by doing**) grâce au processus de la réflexion sur ce qui a eu lieu (le comment, et non pas le pourquoi), incluant la prise en compte des affects (la dimension émotionnelle).

- ✓ **Présentation d'un cas** : À partir de situations vécues par les participants, un cas est choisi et fera l'objet du travail du groupe. Les problématiques traversées orientent les axes d'apprentissages et les contenus qui seront apportés
- ✓ **Analyse de la situation** : Chacun se mobilise dans l'analyse de la situation permettant ainsi d'ouvrir de nouvelles perspectives. L'intervenante amène les participants à identifier leurs modes opératoires, à se poser des questions, à s'approprier des méthodes, des démarches pour résoudre les difficultés qu'ils rencontrent dans leur pratique.
- ✓ **Contenus théoriques** : Des apports simultanés sont faits par l'intervenante pour enrichir la réflexion
- ✓ **Pistes de solutions** : Chaque membre du groupe peut proposer des pistes de solutions qui pourraient être mises en place pour faire évoluer la situation.
- ✓ **Ré-appropriation** : Le participant (qui a exposé le cas) en fonction de son vécu, des enjeux, de sa nouvelle compréhension de la situation essaie d'explicitier sa nouvelle façon de comprendre et de percevoir ce qu'elle est en mesure de faire par rapport à la situation évoquée.



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)

Compétences : accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, régulation, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...

18- Management à distance et confinement

Individuel En groupe

Durée 2h

Participants/session 5 à 8 pers. Max x 2 groupes

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

L'atelier est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile.

Les objectifs :

- Prévenir et prendre en charge les phénomènes d'anxiété et de stress pour tous les salariés
- Apporter du soutien aux télé-managers pour favoriser le maintien du lien avec leurs équipes.
- Aider les collaborateurs à adapter leur environnement de travail en « home office »



Isabelle (Praticien PNL et Coach certifiée)
Management, RPS, QVT, Harcèlement au travail, Télétravail, Accompagnement du changement et conduite managériale ...

19- Gestion du stress en temps de crise

Individuel En groupe

Durée 2h

Participants/session 12 pers. max

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

L'atelier est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile.

Les objectifs :

- 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.



Isabelle (Praticien PNL et Coach certifiée)
Management, RPS, QVT, Harcèlement au travail, Télétravail, Accompagnement du changement et conduite managériale ...

20- Le sommeil et son mode d'emploi

Individuel En groupe

Durée 60 min.

Participants/session 12 pers. max

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

L'atelier est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile.

Points abordés :

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...



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie



Isabelle (Praticien PNL et Coach certifiée)

Management, RPS, QVT, Harcèlement au travail, Télétravail, Accompagnement du changement et conduite managériale ...

21- EMDR : la thérapie par les yeux

Individuel En groupe

Durée 1,5 heure

Participants/session 6 à 10 pers.

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

Les initiales EMDR signifient eye movement desensitization and reprocessing c'est-à-dire désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

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.



Sidonie (Psychologue)

15 ans d'expérience professionnelle et associative, intervention pour des cabinets spécialisés en RPS
Sensibilisation sur le harcèlement verbal et sexuel dans la pratique

22- Atelier : Auto massage

Individuel En groupe

Durée 1 heure

Participants/session 6 à 10 pers x 7/ jour

Fréquence 1 fois tous les 15 jours sur 4 à 6 mois

Prix Nous contacter

Les objectifs de cet atelier de bien-être et de relaxation sont :

- 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



Marie (Sophrologue)

Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie



Elisa (Ergonome, Coach activité physique)

Prévention des risques professionnels: Troubles MusculoSquelettiques. Accidents du travail. Amélioration des conditions de travail. Analyse de poste.

Présentation des intervenants



Marjorie Dumont-Crisolago (Présidente en charge de la direction commerciale et marketing)
Chef de projet, coordinatrice



Anne-Charlotte (Diététicienne-Nutritionniste)
Compétences : troubles des conduites alimentaires, prise en charge du surpoids et de l'obésité, éducation nutritionnelle, pathologies chroniques et métaboliques (Diabète, Insuffisance Rénale, Hypercholestérolémie...)...



Sandrine (Anthropologue, Psychanalyste, Psychosociologue clinicienne, Clown)
Compétences : Conception, pilotage et animation de projet, accompagnement au changement, conduite managériale, prévention des RPS, audit et DUER, gestion des conflits, de la violence et du stress, analyse des pratiques professionnelles, développement professionnel, clinique narrative (Histoire de vie)...



Luce (Psychologue clinicienne, coach certifié, consultante senior en conduite du changement & RPS)
Compétences : Ecoute psychologique au travail, aide aux addictions, gestion des personnalités dysfonctionnelles, formation à la gestion du stress, analyse de pratiques et supervision de manager...



Marie (Sophrologue)
Compétences : Sophrologie (détente et relaxation), animation d'ateliers bien-être / groupes de sophrologie

Présentation des intervenants



Sidonie (Psychologue)

15 ans d'expérience professionnelle et associative, intervention pour des cabinets spécialisés en RPS
Sensibilisation sur le harcèlement verbal et sexuel dans la pratique



Isabelle (Praticien PNL et Coach certifiée)

Management, RPS, QVT, Harcèlement au travail, Télétravail, Accompagnement du changement et conduite managériale ...



Cyril (Psychologue & Ergonome)

Prévention des risques professionnels : Risques Psychosociaux. Troubles MusculoSquelettiques. Accidents du travail. Amélioration des conditions de travail. Accompagnement au changement.



Elisa (Ergonome, Coach activité physique)

Prévention des risques professionnels: Troubles MusculoSquelettiques. Accidents du travail. Amélioration des conditions de travail. Analyse de poste.