

## Carte des ateliers bien-être & anti-stress

### *Réveil et renforcement musculaire*



25 minutes

Pratiquer des exercices simples et ludiques, ayant pour objectif de prévenir des TMS et de renforcer les muscles et articulations.

Atelier adapté aux salariés sédentaires ou dynamiques.

Nombre de participants par session  
15-20

### *Atelier proprioception*

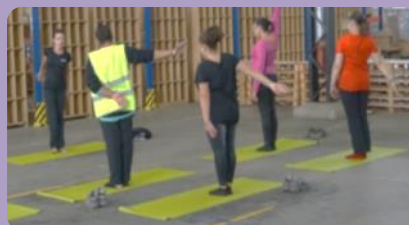


15 minutes

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  
10-15

### *Le 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  
15-20

### *Capital santé*



45 minutes

Equilibre 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  
10-50

## *Méditation pleine conscience*



**1h30**

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 maximum

## *Pensée positive*



**1h30**

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 maximum

## *Gestion du stress*

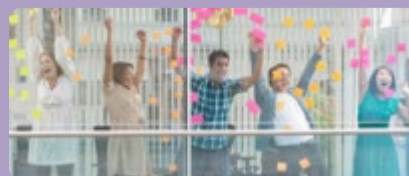


**45 minutes**

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**  
10-50

## *Rigologie*



**40 minutes**

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

**Nombre de participants par session**  
30 maximum

## Prévenir le burn-out



**90 minutes (3 à 4 séances)**

Au cours des 4 ateliers, on vous explique ce qu'est le burn-out et vous donne des clés pour en identifier les signes annonciateurs, chez vous ou vos collaborateurs et comment y faire face...

Nombre de participants par session  
6 à 10 max.

## Garder un équilibre de vie en période de 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 la composition de ses repas pour optimiser son énergie quotidienne

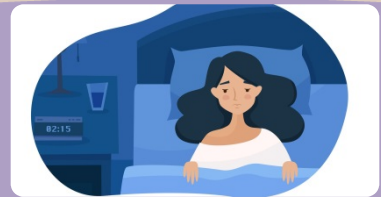


**90 minutes (3 à 4 séances)**

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 afin de faciliter la phase d'apaisement qui doit précéder la phase de sommeil.

Nombre de participants par session  
6 à 10 max.

## Sophrologie



45 minutes

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

Nombre de participants par session  
10-15

### 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



40 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

## 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, de médiés et d'observateurs.

Nombre de participants par session  
6 à 8 maximum

## Cocon massage



massage assis ou allongé :  
15, 20 ou 40 minutes

Séances individuelles adaptées à tous.

Séance individuelle

## Atelier Détente



10 à 20 minutes par utilisateur  
Relaxation sur un coussin  
ergonomique, sur lequel on peut  
s'allonger entièrement et effectuer  
une micro-sieste.  
Accès libre

## Auto-massage



20 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

10 maximum

### *Micro-sieste réparatrice*

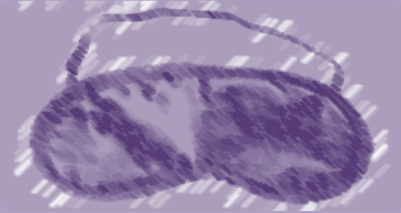


**20 minutes**

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

### *Atelier Sommeil*



**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  
20-30

### *EMDR : la thérapie par les yeux*



**de 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.

Nombre de participants par session  
Séance individuelle

## *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  
20-30**

## *Dégustation en pleine conscience*



**1 heure**

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 maximum**

## *Cuisine & Santé*



**de 30 minutes à 2-3 heures**

Démonstration culinaire et discussion nutritionnelle suivie d'une dégustation.

**Nombre de participants par session  
à déterminer**

### *Atelier clown L'épopée intérieure*



**2 heures**

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  
8-10

### *Atelier clown Echos*



**2 heures**

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  
8-10

### *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  
8-10

### *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  
20 maximum





**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