

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



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

NEWS

Rigologie



Idéalement 45 minutes.
Possible de 20 à 60 minutes
Cet atelier consiste en un ensemble 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 de 5 à 50 max.

En cette période singulière, où télétravail et distanciation physique sont les maîtres-mots, il est d'autant plus indispensable de prendre soin de nos relations avec nos collègues de travail.

Pour cela, s'autoriser à partager à nouveau des moments de convivialité et d'amusement, est une joyeuse façon de s'aérer l'esprit tout en (re)créant de la cohésion d'équipe.

C'est dans cette optique de bien-être individuel et collectif que les ateliers de rire en ligne trouvent tout leur sens.

Le temps de l'atelier (de 45 minutes à 1 heure généralement), nous nous retrouvons tous derrière nos écrans avec un seul objectif : passer un joyeux moment ensemble !

Au travers d'un enchaînement de nombreux jeux et exercices ludiques, facilement accessibles à tous, nous prenons plaisir à progressivement lâcher-prise et à partager nos plus beaux sourires et rires. On en ressort détendu et ressourcé, heureux d'avoir pu partager un moment interactif et ludique avec ses collègues.

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

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.

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.

Hygiène de vie



45 minutes

Équilibrer 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.

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

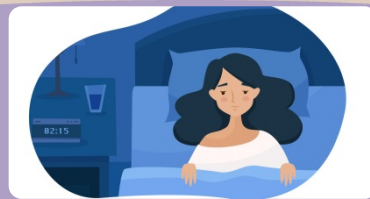


90 minutes (3 à 4 séances)

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.

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

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.

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.

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.



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