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

Preventech Consulting

Conseil en amélioration des conditions de travail

## 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'entrainer 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'entrainement 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 enchainement 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 traitre 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.**

## Théatre 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.**

# Nos habilitations

| | |
|---|---|
| Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE | La certification a été délivrée au titre de la ou les catégories d'actions suivantes : actions de formations. |
| Prosci | Certification ADKAR de Prosci sur la gestion du changement |
| prap | Certificat d'acteur prévention des risques liés à l'activité physique Secteur Industrie, Bâtiment, Commerce (dénommé « acteur PRAP IBC »). |
| Datadock | Organisme de formation habilité dans la base de données Datadock. |
| cree | Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens) |
| iprp Enregistré à la DIRECCTE | Enregistrement des intervenants en prévention des risques professionnels (**IPRP/EVRP)**. |
| EvRP / SDC | Les entités habilitées sur le dispositif EvRP peuvent assurer l'Evaluation des Risques Professionnels. |

# Nos partenaires

| | |
|---|---|
| CINOV ERGONOMIE | Adhérent du SNCE (Syndicat National des Cabinets conseil en Ergonomie) |
| IDET | Membre associé de l'IDET (Anciennement ARSEG) |
| itelis | Référencé par le réseau Itelis sur le portail de prévention santé au travail Préventélis (Axa) |
| OCIRP protéger. agir. soutenir | **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

YouTube

LinkedIn


**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