



*Carte des Ateliers  
Bien-être & Anti-stress  
À Distance*

**Preventech**  
**Consulting**

Conseil en amélioration des conditions de travail

## *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.**

## *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.**

## *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 min**

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.**

## *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.**

## Sophrologie



**Idéalement 45 min.**

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'entraîner 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'entraînement bilatéral du cerveau.

**Nombre de participants par session : 8 max.**

## Endroit de rêve



**Idéalement 15 min.**

Cet 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 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.

## Rigologie



**Idéalement 45 min**

Cet atelier consiste en un enchaînement 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.

## Gestion du stress en temps de crise



**Idéalement 45 min**

**Objectifs :** Exprimer 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 clefs 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*



**60 minutes**

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**

Atelier afin d'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.

## *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.**

## *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 :**

## Nos habilitations



La certification a été délivrée au titre de la ou les catégories d'actions suivantes : actions de formations.



Certification ADKAR de Prosci sur la gestion du changement



Certificat d'acteur prévention des risques liés à l'activité physique Secteur Industrie, Bâtiment, Commerce (dénommé « acteur PRAP IBC »).



Organisme de formation habilité dans la base de données Datadock.



Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens)



Enregistrement des intervenants en prévention des risques professionnels (**IPRP/EVRP**).



Les entités habilitées sur le dispositif EvRP peuvent assurer l'Evaluation des Risques Professionnels.

## Nos partenaires



Adhérent du SNCE (Syndicat National des Cabinets conseil en Ergonomie)



Membre associé de l'IDET (Anciennement ARSEG)



Référencé par le réseau Itelis sur le portail de prévention santé au travail Préventéris (Axa)



**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



Par téléphone  
01 44 09 70 44

Sur internet  
[www.preventech.net](http://www.preventech.net)

Par mail  
Marjorie Dumont-Crisolago  
[md@preventech.net](mailto:md@preventech.net)

Par courrier  
Preventech Consulting  
23 rue Gambetta  
93400 Saint-Ouen