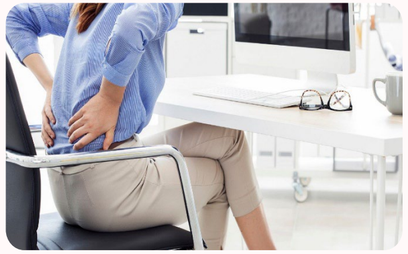
Preventech Consulting

Conseil en amélioration des conditions de travail

Carte des accompagnements sur la santé des femmes

Formation : « Ergonomie et santé des femmes : comprendre et prévenir les douleurs spécifiques »



Certaines spécificités physiologiques peuvent influencer la posture et le confort au travail. Cette formation propose des ajustements ergonomiques adaptés aux besoins des femmes, en tenant compte des variations posturales, de la mobilité articulaire et des contraintes musculaires. L'objectif est d'optimiser l'aménagement du poste de travail et d'adopter des stratégies efficaces pour prévenir les douleurs et améliorer le bien-être au quotidien

Objectifs :
- Identifier les risques ergonomiques spécifiques aux femmes.
- Adapter l'aménagement du poste de travail en fonction des morphologies féminines.
- Prévenir les douleurs cervicales, lombaires et articulaires.

Nombre de participants par session : 12 personnes maximum
Intervenants ergonomes : Elodie, Margot, Manon, Axel, Naomie et Loris

Mode : Sur Site / A distance
Public : collaboratrices, managers RH
Durée : 3h

Kit ergonomique : « Santé féminine et travail »

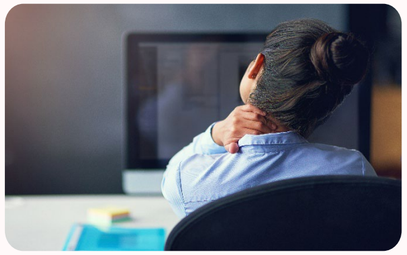
Ce kit comprend :
- Un guide d'ergonomie adapté aux femmes.
- Une fiche de conseils pour soulager les douleurs menstruelles et lombaires.
- Une liste de matériel ergonomique spécifiquement pensé pour la morphologie féminine.

Objectif :
- Offrir des solutions adaptées aux besoins des femmes au travail.

Intervenants ergonomes : Elodie, Margot

Mode : Guide numérique ou kit physique
Public : Toutes les femmes en activité

Atelier : « Posture et douleurs féminines : adapter son corps au travail »



Les douleurs dorsales, sciatiques et articulaires peuvent être influencées par différents facteurs liés au mode de vie et aux habitudes posturales. Cet atelier propose des exercices et des conseils pratiques adaptés aux besoins des femmes pour soulager les tensions musculaires et améliorer le confort au travail.

Objectifs :
- Adapter la posture de travail pour soulager les zones sensibles chez les femmes.
- Proposer des exercices spécifiques pour éviter les tensions musculaires.

Nombre de participants par session : 12 personnes maximum
Intervenants ergonomes : Elodie, Margot et Loris

Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes travaillant en posture statique ou dynamique
Durée : 2h

Challenge : « 10 jours pour un travail plus confortable »

Programme de 10 jours (10 min/jour)

Ce programme interactif envoie chaque jour un défi ergonomique spécialement conçu pour les besoins féminins : postures pour soulager les douleurs menstruelles, exercices de prévention des varices (fréquentes chez les femmes), gestion du stress hormonal…

Objectifs :
- Améliorer le bien-être au travail en fonction des besoins physiologiques féminins.
- Prévenir les douleurs musculaires et circulatoires.

Nombre de participants par session : 30 personnes maximum
Intervenants ergonomes : Elodie, Margot, Manon, Axel, Naomie et Loris

Mode : A distance
Public : Toutes les femmes actives

Vidéo interactive : « 5 gestes ergonomiques pour soulager les douleurs menstruelles au travail »

Vidéo de 5 à 7 minutes

Cette vidéo met en scène des exercices et des postures adaptées aux femmes souffrant de douleurs menstruelles ou lombaires.

Objectifs :
- Apprendre des gestes simples pour soulager les douleurs au travail.
- Adapter la posture en période de règles.

Nombre de participants : accès illimité
Intervenants ergonomes : Elodie, Margot

Mode : A distance
Public : Toutes les femmes en activité

La formation des managers à l'accompagnement d'un congé maternité / paternité

Le congé maternité ou paternité représente une étape clé dans la vie d'un collaborateur et peut avoir un impact significatif sur son parcours professionnel. Il est essentiel que les managers soient formés pour accompagner cette transition avec bienveillance et efficacité, en conciliant les besoins du collaborateur et ceux de l'entreprise.

Cette formation vise à sensibiliser les managers aux enjeux du congé parental, tant sur le plan organisationnel que relationnel, afin de garantir une expérience positive pour le collaborateur concerné et son équipe.
Avant le congé : Préparer le départ en mettant en place un plan de continuité des missions et en instaurant un dialogue constructif avec le collaborateur.
Pendant le congé : Maintenir un lien adapté, sans intrusion, pour faciliter son retour.
Après le congé : Assurer une reprise en douceur avec un plan d'intégration, des échanges réguliers et des aménagements éventuels pour favoriser une réadaptation sereine.

Nombre de participants par session : 12 personnes maximum
Intervenants : Polina, Mylène, Jennifer, Kathy, Mélanie, Sidonie, Sandrine, Laurent, Luce

Mode : Sur site ou à distance
Public : Managers
Durée : 1 journée

Sensibilisation : Lever les tabous sur la santé des femmes et déconstruire les idées reçues

La santé des femmes reste encore un sujet tabou en entreprise, bien que ses impacts sur la vie professionnelle soient réels et significatifs. Cette sensibilisation vise à briser les tabous et déconstruire les idées reçues autour des enjeux de santé féminine tels que les cycles hormonaux, la ménopause, la maternité, l'endométriose, etc.

L'objectif est de permettre à tous les collaborateurs, hommes et femmes, de mieux comprendre ces réalités afin de favoriser un environnement de travail plus inclusif et bienveillant. Cette démarche contribue à une meilleure prise en compte des besoins des salariées, à l'amélioration du bien-être au travail et à la réduction des inégalités professionnelles liées à ces sujets.

Nombre de participants : Illimité
Intervenants : Polina, Marie, Mélanie, Mylène, Luce, Sidonie, Jennifer, Sandrine, Kathy

Mode : A distance
Public : Tout public
Durée : 1h30

Accompagnement à la reprise de l'activité après un congé maternité

Cet accompagnement propose un soutien personnalisé aux collaboratrices reprenant leur activité après un congé maternité, afin de faciliter cette transition importante sur les plans professionnel et personnel.
Le soutien personnalisé aide les collaboratrices à retrouver leur équilibre, gérer la charge mentale et reprendre confiance dans leur rôle professionnel tout en conciliant leurs nouvelles responsabilités familiales. L'objectif est d'assurer une réintégration sereine et progressive, en tenant compte des besoins individuels et des exigences de l'entreprise.

Intervenants : Polina, Mélanie, Mylène, Luce, Sidonie, Jennifer, Sandrine, Kathy, Marie, Pascale

Mode : Sur site ou à distance
Durée : 1h
3 à 10 entretiens par collaborateur

Accompagnement dans la mise en place de la politique Parentalité, d'un accord en faveur de la parentalité

Nous accompagnons les organisations dans la conception et la mise en place d'une politique de parentalité inclusive, permettant d'offrir un cadre de travail favorable aux parents tout en répondant aux besoins opérationnels de l'entreprise.

Cet accompagnement comprend la définition d'accords et de mesures adaptées : aménagements d'horaires, télétravail, congés parentaux étendus, soutien aux jeunes parents, etc. Nous aidons également à structurer une communication interne efficace pour valoriser ces engagements et favoriser une culture d'entreprise bienveillante.

Intervenants : Fabien, Isabelle, Véronique, Polina

Accompagnement à la reprise de l'activité après un cancer

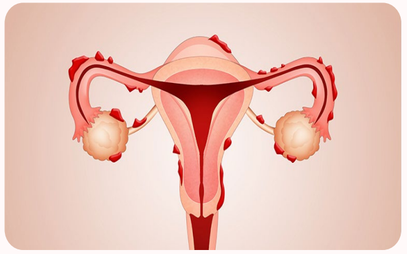
Le retour à l'emploi après un cancer est une étape délicate, marquée par des défis à la fois physiques, émotionnels et professionnels. Nous proposons un accompagnement psychologique individualisé ou en groupe, animé par une psychologue spécialisée, afin d'aider les collaborateurs en rémission à retrouver confiance et à reprendre leur activité dans les meilleures conditions.

Cet accompagnement permet de gérer l'impact émotionnel de la maladie et du traitement, de surmonter les éventuelles appréhensions liées au retour en entreprise et de mieux comprendre les changements personnels et professionnels post-maladie. Il inclut des outils pour mieux gérer la fatigue, prévenir le stress et adapter le rythme de travail en fonction des capacités du collaborateur.

Intervenants : Polina, Mélanie, Mylène, Luce, Sidonie, Jennifer, Sandrine, Kathy, Pascale

Mode : Sur site ou à distance
3 à 10 entretiens par collaborateur
Durée : entretien d'1h

Mieux-Etre et Endométriose : Un temps pour soi



Cet atelier conçu spécialement pour les femmes souffrant d'endométriose, offre un espace de détente et de réconfort grâce à la respiration, la relaxation et la visualisation. A travers des exercices de relaxation dynamique et de visualisation, il aide à réduire la douleur, gérer le stress et retrouver un équilibre intérieur. L'atelier permet également de mieux comprendre l'impact émotionnel de l'endométriose, tout en apprenant des techniques simples à appliquer au quotidien pour améliorer son bien-être.

Les participantes pourront vivre un moment dédié à la reconnexion à la force du ventre : un exercice spécifique axé sur la prise de conscience et l'écoute bienveillante des sensations dans la région pelvienne. Ce moment, alliant respiration et visualisation, permet de libérer les tensions physiques et émotionnelles liées à la zone souvent douloureuse, tout en cultivant une relation plus douce avec le corps. Cela pourrait offrir un soulagement direct tout en renforçant la confiance et l'apaisement intérieur.

Objectifs :
➢**Soulager la douleur et réduire le stress**
➢**Renforcer la connexion au corps**
➢**Favoriser le bien-être mental et émotionnel**

Nombre de participantes par session : 8 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Atelier - Grossesse et travail : gérer les attentes et la culpabilité

Cet atelier est conçu pour aider les collaboratrices enceintes ou en projet de maternité à mieux concilier exigences professionnelles et besoins personnels, en décryptant les injonctions invisibles qui génèrent stress et culpabilité.
Lors de cet atelier, les participantes apprendront à gérer la pression de devoir être performantes tout en étant enceintes ou en étant enceintes, à lâcher prise face aux attentes irréalistes telles qu'être performante à 100% tout au long de la grossesse, ne pas « ralentir » ou demander de soutien, être une « super maman » et une employée modèle par exemple.
Grâce à des outils concrets (ancrage de valeurs, reformulation positive, respiration anti-stress), elles repartent avec des solutions applicables immédiatement pour retrouver équilibre et santé au travail.
Un moment clé pour favoriser le bien-être et améliorer l'engagement au sein de l'entreprise.

Objectifs :
➢**Déconstruire les attentes** et injonctions liées à la grossesse au travail
➢**Trouver un équilibre** entre exigences professionnels et besoins personnels
➢**Acquérir des outils** de gestion du stress et de culpabilité

Nombre de participantes par session : 8 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Femmes enceintes ou en projet de maternité
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Coaching -Sérénité et bien-être : Relaxation prénatale pour une grossesse zen

Coaching de 7h sur plusieurs semaine (idéalement une séance par semaine)

Ce coaching prénatal offre aux salariées des techniques de relaxation pour gérer le stress, réduire les tensions et améliorer leur bien-être pendant la grossesse. Il se concentre principalement sur l'apprentissage de techniques de relaxation visant à détendre le corps et l'esprit et à réduire le stress au quotidien.

Il peut inclure des techniques simples comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, les visualisations et des mouvements doux pour soulager les tensions physiques.

Objectifs :
➢**Apprendre des techniques de relaxation pour réduire le stress et les tensions.**
➢**Favoriser un bien-être mental** pendant la grossesse.
➢**Améliorer la qualité du sommeil et la gestion des émotions.**
➢**Renforcer la connexion corps-esprit** pour mieux vivre la grossesse.

Nombre de participantes par session : 8 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 1h

Coaching - Grossesse zen : soulager la douleur et retrouver un sommeil réparateur

Coaching de 7h sur plusieurs semaine (idéalement une séance par semaine)

Ce coaching prénatal offre un accompagnement doux et personnalisé pour aider les salariées enceintes à travers les mois de grossesse avec plus de sérénité, moins de douleur et un sommeil plus réparateur.
Les exercices sont adaptés à la physiologie de la grossesse, favorisant la détente et l'équilibre mental.

Objectifs :
➢**Gestion de la douleur** : Apprendre à gérer les douleurs physiques liées à la grossesse (dos, ventre, jambes) grâce à des techniques simples et efficaces
➢**Amélioration du sommeil** : Favoriser un sommeil de qualité malgré les troubles fréquents pendant la grossesse (insomnies, mal de dos, inconfort)
➢**Réduction du stress et des tensions** : Apprendre à mieux gérer le stress, l'anxiété et les émotions afin de se préparer sereinement à accueillir son bébé

Nombre de participantes par session : 8 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 1h

Coaching - Se préparer sereinement à l'accouchement

Nombre de participantes par session : 6 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 1h

Coaching de 7h sur plusieurs semaine (idéalement une séance par semaine)

Ce coaching intègre un ensemble de techniques pour se préparer à l'accouchement tout en améliorant le bien-être pendant la grossesse.
Cet accompagnement de sophrologie prénatale permet aux salariés de réduire le stress, d'améliorer leur bien-être et de se préparer sereinement à l'accouchement, ce qui renforce leur confiance en elles et leur équilibre émotionnel.
Pour l'entreprise, cela favorise un environnement de travail sain, soutient la productivité et déduit l'absentéisme en accompagnant les salariées dans une transition plus fluide vers la maternité et le retour au travail.

Objectifs :
➢**Apprendre des techniques de relaxation et de respiration** pour gérer le stress et l'anxiété pendant la grossesse
➢**Se préparer** mentalement et émotionnellement à l'accouchement
➢**Renforcer la confiance en soi** et la connexion avec son corps pendant la grossesse
➢**Favoriser la détente et le bien-être** pour mieux vivre cette période de vie

Atelier - Retrouver sa place au travail après un congé maternité

Nombre de participantes par session : 6 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Cet atelier concerne les salariées qui retournent au travail après un congé maternité.
Cet atelier aide les salariées à vivre sereinement leur retour au travail après l'accouchement en réduisant le stress et en favorisant l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle.

Grâce à des exercices de sophrologie, elles apprennent à retrouver leur place au sein de l'entreprise après leur absence, à renforcer leur confiance et à s'adapter en douceur à leur environnement professionnel.
Elles repartent avec des outils concrets pour activer un équilibre émotionnel dans leur quotidien, améliorer leur bien-être, et concilier plus facilement leurs responsabilités.

Objectifs :
➢**Vivre sereinement la reprise** en réduisant le stress et la charge mentale
➢**Retrouver sa place dans l'entreprise** après une période d'absence
➢**Apaiser les émotions** liées à la séparation avec son bébé
➢**Renforcer la confiance en soi** et s'adapter en douceur au rythme professionnel
➢**Adopter des outils concrets** pour un équilibre durable entre vie professionnel et vie personnelle

Atelier - Calme et confiance : Sophrologie pour accompagner le parcours PMA

Nombre de participantes par session : 4 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 3h

Cet atelier de sophrologie propose un accompagnement bienveillant et apaisant pour les femmes en parcours de PMA, en leur offrant des techniques de relaxation, de gestion du stress et de visualisation positive.
A travers des exercices pratiques et des moments de partage, il permet de renforcer la sérénité et la confiance en soi tout au long du parcours.
C'est une expérience unique et bénéfique; l'atelier est conçu pour créer un espace sécurisé où chaque participante peut se sentir écoutée et soutenue.
L'atelier offre des outils simples et efficaces que les participantes peuvent utiliser au quotidien, même dans leur vie professionnelle.
Les femmes prennent conscience de leur force et de leur capacité à traverser les épreuves, ce qui nourrit leur estime de soi et leur résilience.

Objectifs :
➢**Comprendre les enjeux du retour au travail après un congé maternité**
➢**Adopter une posture bienveillante et efficace** pour accompagner la salariée dans sa réintégration
➢**Développer des outils concrets** pour favoriser un retour au serein et une bonne dynamique d'équipe
➢**Apprendre à gérer ses propres émotions et attentes en tant que manager**

Sensibilisation - Réussir l'accompagnement des salariées enceintes : Un soutien émotionnel

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Managers et responsables d'équipe
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Ce moment permet aux managers et responsables d'équipe de mieux comprendre et répondre aux besoins émotionnels des salariées enceintes, en leur fournissant des outils pratiques pour créer un environnement de travail bienveillant et soutenir efficacement leur bien-être tout au long de la grossesse, renforçant ainsi l'engagement et la performance de leurs équipes.

Cet atelier permettra aux managers de mieux accompagner leurs salariées enceintes dans une période émotionnellement et physiquement intense, tout en renforçant l'esprit de bienveillance et de soutien au sein de l'équipe.
Ils développeront des compétences telles que l'écoute active, la gestion des émotions et la communication bienveillante, afin de mieux accompagner les femmes enceintes.

Objectifs :
➢**Mieux comprendre les enjeux émotionnels** vécus par les salariées enceintes
➢**Adopter une poste d'écoute bienveillante** et de soutien sans minimiser les émotions
➢**Acquérir des outils pratiques** de relaxation et de gestion du stress qu'ils peuvent également utiliser pour eux-mêmes

Atelier - Stress et infertilité : comment préserver son bien-être ?

Découvrez un atelier unique et immersif qui aide vos collaboratrices à mieux gérer le stress lié à l'infertilité, un sujet tabou mais profondément impactant sur la santé mentale et la performance au travail.

Grâce à un espace d'écoute sécurisant, des exercices de relaxation inédits et une reconnexion corps-esprit, les participantes libèrent leurs tensions et retrouvent un équilibre émotionnel.

C'est un moment puissant de décompression et de bienveillance, favorisant un mieux-être durable au sein de l'entreprise.

Chaque participante repart avec un audio personnalisé pour pratiquer chez soi.

Cet atelier propose une approche transformatrice, alliant symbolique visualisation, parole et exercices corporels.

Objectifs :
- **Déposer les tensions émotionnelles** liées à l'attente et l'incertitude
- **Comprendre le lien entre stress et infertilité**
- **Expérimenter** des techniques inédites pour alléger la charge mentale et physique
- **Retrouver un espace de douceur et de bienveillance** envers soi-même

Nombre de participantes par session : 6 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 3h

Sensibilisation - Santé cardiaque et prévention chez la femme

En France, 1 femme sur 3 décède d'une maladie cardiovasculaire (infarctus, AVC, anévrisme). Les femmes sont les « grandes oubliées » de la maladie cardiovasculaire car elles ont des symptômes très particuliers et différents de ceux des hommes. L'illusion d'être protégées par les œstrogènes leur fait minimiser les risques mais plusieurs facteurs d'une mauvaise hygiène de vie vont amoindrir les effets protecteurs. Depuis 15 ans, le nombre de cas chez les moins de 50 ans a triplé.

Cet atelier allie à la foie prévention, détente et pratiques concrètes, tout en étant novateur et adapté aux enjeux des femmes.
Les participants sont donc sensibilisés aux risques cardiovasculaires spécifiques, en mettant l'accent sur l'importance de la prévention et de la gestion du stress.
A travers des exercices pratiques de sophrologie et des conseils sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil, ils apprennent à protéger leur cœur au quotidien.
L'atelier propose aussi un challenge collectif et un suivi personnalisé pour ancrer ces bonnes habitudes.

Nombre de participants par session : 10 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Objectifs :
- **Sensibiliser** aux risques cardiovasculaires spécifiques aux femmes
- **Apprendre à gérer le stress et les émotions** pour protéger la santé cardiaque
- **Fournir des conseils pratiques** sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil
- **Encourager un engagement personnel** à travers un challenge et un suivi

Atelier - Mains froides, jambes lourdes : améliorer sa circulation sanguine au quotidien

L'atelier aborde un aspect théorique sur les causes et les effets d'une mauvaise circulation sanguine, suivi d'exercices pratiques de sophrologie et de mouvements corporels pour stimuler la circulation dans les mains et les jambes.
Ensuite, nous explorerons l'impact du stress sur la circulation et des techniques de relaxation pour favoriser une circulation fluide.
L'atelier se conclut par des conseils pratiques à intégrer au quotidien, incluant des astuces de posture, d'auto-soin et de nutrition pour améliorer la circulation.
Elles repartiront avec :
-Un guide pratique qui résume les exercices à pratiquer, conseils pour la postures et astuces alimentaires.
-Un audio de relaxation pour faciliter la mise en place d'une routine.

Objectifs :
- **Comprendre** les causes et effets d'une mauvaise circulation sanguine
- **Se reconnecter au corps et stimuler la circulation sanguine de manière douce et efficace**
- Acquérir des outils de sophrologie pour **diminuer l'impact du stress et des émotions sur la circulation sanguine**

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Atelier - Soutenir son corps après une fausse couche

Ce moment offre un espace bienveillant pour soutenir les collaboratrices en leur permettant de déposer leurs émotions et se reconnecter à leur corps après une fausse couche, tout en apprenant des techniques de relaxation et de respiration adaptées au quotidien.
Grâce à des outils concrets, elles repartiront avec des pratiques personnalisées pour renforcer leur équilibre intérieur.
Les participantes expérimenteront des exercices de respiration profonde pour relâcher les tensions et retrouver le calme.
Elles apprendront à utiliser des techniques d'ancrage pour se recentrer et maintenir une sensation de sécurité.
En nourrissant le bien-être individuel, cet atelier favorise un environnement plus serein et une dynamique de travail plus harmonieuse.

Objectifs :
- **Apaiser et rééquilibrer le corps et l'esprit**
- **Permettre l'émotion des émotions dans un cadre sécurisé**
- **Fournir des outils concrets de gestion des émotions**
- **Favoriser l'autonomie et l'intégration de pratiques dans le quotidien professionnel**

Nombre de participantes par session : 4 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 3h

Atelier - Santé pelvienne et périnée: prévenir et renforcer

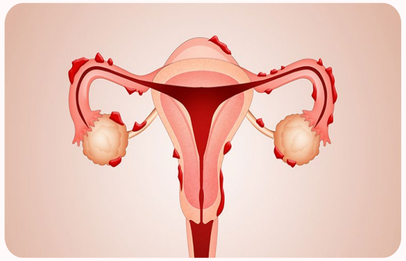
Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

La vessie hyperactive et les fuites urinaires concernent environ 30% des femmes adultes, la prévalence augmente avec l'âge, touchant particulièrement les femmes après 40 ans. La vessie est plus sensible chez la femme.

L'atelier propose des exercices pratiques de renforcement du périnée, des techniques de respiration et de relaxation pour gérer la vessie hyperactive, ainsi que des conseils pour prévenir les fuites urinaires, le tout adapté au contexte professionnel pour améliorer le bien-être au travail.
Il propose des solutions concrètes pour intégrer des exercices de prévention et de relaxation dans le quotidien professionnel.
Les exercices peuvent être réalisés discrètement au bureau, au téléphone, dans les transports, etc. Cela permet de faire de l'atelier une ressource discrète et utile.
Une approche pratique et accessible qui améliore la santé physique et mentale.

Objectifs :
➢**Sensibiliser à l'importance du périnée et de la vessie** dans le cadre de leur quotidien professionnel et personnel
➢Fournir des techniques pratique pour **renforcer et protéger le périnée**
➢**Offrir des outils de gestion immédiate des symptômes** de la vessies hyperactive et des fuites urinaires

Atelier - Comprendre, et apaiser le syndrome prémenstruel



Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 3h

En France environ 80% des femmes sont touchées par un syndrome prémenstruel dans une certaine mesure. Parmi elles, 30% souffrent de forme sévère.
Ces chiffres montrent l'importance de proposer des solutions de soutien.
Cet atelier permet aux participantes de mieux comprendre le syndrome prémenstruel, de déconstruire les tabous et d'identifier les impacts physiques, émotionnels et mentaux de leurs cycles.
A travers un espace d'écoute bienveillant et des exercices pratiques, elles repartiront avec des outils concrets pour gérer leurs symptômes au quotidien, dans un cadre professionnel.
Un moment unique pour améliorer le bien-être, renforcer l'efficacité et favoriser l'équilibre personnel des collaboratrices en entreprise.

Objectifs :
➢**Apporter des clés de compréhension et déconstruire les tabous**
➢**Offrir un moment de parole libre et bienveillante pour libérer les tensions et se sentir comprise**
➢**Repartir avec des techniques efficaces** pour gérer les SPM physiquement, émotionnellement et mentalement

Atelier - Microbiote intestinal et santé hormonale féminine

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenants : Marie & Anne-charlotte
Durée : 2h

On entend beaucoup dire que l'intestin est notre deuxième cerveau. Nos neurones ne sont pas uniquement présents dans notre cerveau ou dans la moelle épinière : le système digestif est recouvert d'environ 100 millions de neurones. Les symptômes gastro-intestinaux présentent des taux de comorbidité élevé avec l'anxiété généralisé, l'anxiété liée à la santé et à la dépression. Il existe un lien étroit entre nos intestins et notre santé mentale.

Le microbiote intestinal des femmes est influencé de manière significative par les fluctuations hormonales liées au cycle menstruel, à la grossesse, et à la ménopause, ce qui a un impact unique sur leur santé reproductive, hormonale et émotionnelle, contrairement au microbiote masculin, qui est généralement moins soumis à ces variations hormonales complexes.

Les participantes apprendront des techniques pratiques pour équilibrer leur microbiote, telles que des conseils nutritionnels spécifiques, des exercices de relaxation et des stratégies pour améliorer leur digestion et leur énergie au quotidien.

Objectifs :
➢**Sensibiliser** l'impact du microbiote intestinal sur le bien-être en général, en particulier sur la santé hormonale et émotionnelle.
➢**Comprendre** comment un microbiote équilibré peut améliorer la digestion, l'immunité, l'énergie et l'humeur
➢**Offrir des outils pratiques et des recommandations spécifiques** pour améliorer la santé intestinale en tenant compte des particularités hormonales et psychologiques des femmes

Atelier - Santé digestive et troubles féminins

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenants : Marie & Anne-charlotte
Durée : 2h

Cet atelier interactif propose une approche croisée entre sophrologie et nutrition pour améliorer la santé digestive des femmes et apaiser les troubles spécifiques tels que ballonnements, syndrome de l'intestin irritable, inconfort digestif lié au cycle menstruel et stress digestif.
Contrairement à l'atelier sur le Microbiote intestinal et la santé féminine qui explore l'équilibre de la flore intestinale et son impact sur les hormones et l'immunité, cet atelier se concentre sur les troubles digestifs spécifiques aux femmes en combinant nutrition et sophrologie pour soulager l'inconfort intestinal lié au cycle menstruel et au stress.
Grâce à des techniques de respiration, des exercices de relaxation et des conseils alimentaires ciblés, les participantes repartiront avec des outils concrets pour retrouver un bien-être digestif durable.

Objectifs :
➢**Comprendre l'impact des hormones féminines** sur la digestion et les troubles intestinaux
➢**Apprendre à adapter son alimentation** pour apaiser l'inconfort digestif
➢**Découvrir des techniques de sophrologie** pour détendre le ventre et réduire le stress digestif
➢**Repartir avec des conseils pratiques personnalisés** pour un meilleur bien-être digestif

Atelier - Epuisement maternel et équilibre de vie : sortir du cercle invisible

80% des femmes portent la charge mentale des tâches, même en partage des tâches physiques.
C'est un moment pour faire prendre conscience, offrir des outils pratiques et créer un espace de libération émotionnelle.
et de ses différences avec celui des pères, à travers des exercices interactifs, et un décryptage des mécanismes en jeu.
Les participantes repartiront avec des outils concrets de sophrologie et de gestion de la charge mentale, ainsi qu'un plan d'action personnel pour rétablir leur équilibre dans leur vie.

Objectifs :
➢**Prendre conscience de l'épuisement maternel et de la différence par rapport à celui des pères**
➢**Déconstruire les croyances** qui alimentent la charge mentale et l'hyper-exigence
➢**Apprendre des outils concrets** de sophrologie et de gestion du stress pour retrouver de l'énergie
➢**Mettre en place un premier pas** vers un meilleur équilibre de vie au quotidien.

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Atelier - Soulager, libérer, rebooster : bye-bye les douleurs !

En France environ 80% des femmes sont touchées par un syndrome prémenstruel dans une certaine mesure. Parmi elles, 30% souffrent de forme sévère.
Ces chiffres montrent l'importance de proposer des solutions de soutien.
Cet atelier permet aux participantes de mieux comprendre le syndrome prémenstruel, de déconstruire les tabous et d'identifier les impacts physiques, émotionnels et mentaux de leurs cycles.
A travers un espace d'écoute bienveillant et des exercices pratiques, elles repartiront avec des outils concrets pour gérer leurs symptômes au quotidien, dans un cadre professionnel.
Un moment unique pour améliorer le bien-être, renforcer l'efficacité et favoriser l'équilibre personnel des collaboratrices en entreprise.

Objectifs :
➢**Apporter des clés de compréhension et déconstruire les tabous**
➢**Offrir un moment de parole libre et bienveillante pour libérer les tensions et se sentir comprise**
➢**Repartir avec des techniques efficaces** pour gérer les SPM physiquement, émotionnellement et mentalement

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Marie
Durée : 2h

Atelier - Accompagner les femmes au travail : Comprendre et soutenir leurs cycles hormonaux pour un bien-être durable

De plus en plus de femmes libèrent la parole sur l'impact de leur cycle menstruel, de la grossesse, ou de la périménopause sur leur bien-être et leur productivité.
Ce sujet devient incontournable en 2025 car il touche à l'équité en entreprise et à la reconnaissance des besoins spécifiques des femmes.

Cet atelier permet aux managers de comprendre l'impact des fluctuations hormonales sur l'énergie, la concentration et l'humeur des femmes au travail, et leur offre de sophrologie pour mieux gérer ces variations. A travers des exercices de respiration, relaxation musculaire et visualisation, les participants apprendront à soutenir le bien-être de leurs collaboratrices en fonction de leurs cycles hormonaux. L'atelier propose également des stratégies concrètes pour adapter la gestion des tâches et instaurer un environnement de travail flexible et inclusif, favorisant ainsi la performance et l'épanouissement des femmes au sein de l'entreprise.

Objectifs :
➢**Sensibiliser** les participants à l'impact des fluctuations hormonales sur le bien-être des femmes au travail
➢**Apprendre des outils de sophrologie** pour mieux gérer l'énergies et les émotions en fonction des phases hormonales
➢**Offrir des techniques concrètes** pour favoriser une meilleure gestion du stress, de la fatigue et de la performance au travail
➢**Encourager** les managers à adopter une approche inclusive et flexible envers les cycles hormonaux des collaboratrices

Nombre de participantes par session : 10 max
Mode : Sur site ou à distance
Public : Managers
Intervenants : Marie
Durée : 1h

Ateliers Auto-hypnose : “ Boost ”

Cet atelier permet de découvrir, l’hypnose en général et l’autohypnose en particulier, les principes, les applications, et de cadrer une pratique sécurisée. Progressivement, les participants deviennent autonomes grâce à plusieurs moments de pratique et expérimentent leurs premières autohypnoses.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Danielle
Durée : 3h (2 à 3 séances)

Ateliers Auto-hypnose : “ Ultra boost ”

Durée : 3h (2 à 3 séances)
Cet atelier a été pensé pour permettre aux participants de l’atelier “Boost” d’approfondir et de pérenniser leur pratique.

Particulièrement adapté pour cibler des objectifs professionnels précis.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Danielle
Durée : 3h (2 à 3 séances)

Promouvoir la santé des femmes par l’autohypnose

Ateliers Bien-être et épanouissement

- **Soulagement des douleurs chroniques et menstruelles** : En modulant la perception de la douleur, elle aide à mieux vivre les inconforts liés aux cycles menstruels, à l'endométriose ou aux maux de dos.
- **Accompagnement de la grossesse et de l'accouchement** : Elle favorise un accouchement plus serein, en facilitant la gestion des douleurs et en réduisant le stress prénatal.
- **Gestion du stress et de l'anxiété** : L'autohypnose permet de réduire les tensions et d'apaiser l'esprit en favorisant un relâchement profond.
- **Régulation du sommeil** : En calmant le mental, elle aide à lutter contre l'insomnie et favorise un sommeil réparateur.
- **Amélioration de la confiance en soi et de l'image de soi** : En travaillant sur les croyances limitantes et les émotions, elle contribue à une meilleure estime de soi.
- **Accompagnement de la ménopause** : Elle aide à gérer les symptômes liés aux variations hormonales, comme les bouffées de chaleur et l'anxiété.
- **Soutien à la gestion du poids et aux troubles alimentaires** : Elle permet de modifier certaines habitudes alimentaires et d'agir sur les comportements compulsifs.

Cible : Les collaborateurs & les managers

Ateliers Leadership et épanouissement

- **Gestion du stress et de la charge mentale** : Apprendre à relâcher la pression face aux responsabilités multiples, développer des techniques de relaxation rapide et améliorer la résilience émotionnelle face aux imprévus.
- **Prise de décision et confiance en soi** : Renforcer l'intuition et la clarté mentale pour des choix stratégiques, gagner en assurance lors de prises de parole en public et désamorcer les peurs liées au syndrome de l'imposteur.
- **Équilibre entre vie professionnelle et personnelle** : Apprendre à mieux compartimenter les sphères pro/perso pour éviter l'épuisement, développer une capacité à "déconnecter" efficacement et favoriser un sommeil réparateur.
- **Leadership et gestion des équipes** : Renforcer l'écoute active et l'intelligence émotionnelle, mieux gérer les conflits et tensions internes et développer un leadership authentique et inspirant.
- **Créativité et performance cognitive** : Stimuler l'innovation et la capacité à penser hors du cadre, améliorer la concentration et la mémoire et prendre du recul sur des situations complexes.

Cible : Les managers

Conférence : Plantes au féminin

Une conférence qui aborde les problématiques féminines (SPM, grossesse, ménopause, ...) et découverte des plantes qui accompagnent les moments de la vie d'une femme

Nombre de participants par session : 25 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Mathilde
Durée : 1h30

Conférence : Naturopathie au féminin

Une Conférence qui aborde les outils de naturopathie pour les femmes (alimentation, activités physiques, relaxation, aromathérapie, ...).

Nombre de participants par session : 25 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Mathilde
Durée : 1h30

Atelier : La santé féminine

Un atelier pratique sur les cosmétiques naturels: ingrédients nocifs, composition des produits, ... Fabrication d'un déodorant naturel

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Mathilde
Durée : 1h30

Conférence sur les problèmes hormonaux

Une Conférence sur les troubles hormonaux (thyroïde, SPM, ménopause, ...) et quelles solutions naturelles y apporter ?

Nombre de participants par session : 25 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Mathilde
Durée : 1h30

Atelier auto-massage du ventre

Un atelier pour découvrir des mouvements de massage du ventre pour soulager cette zone et accompagner les différents moments de la vie des femmes.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Mathilde
Durée : 1h

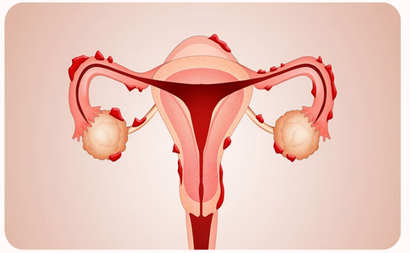
Atelier participatif :
Dépistage du cancer du sein

Dépistage du cancer du sein avec des ateliers participatifs.

L'atelier est animé par Julie, une coordinatrice dans le secteur de la santé depuis de nombreuses années et infirmière de formation.

Nombre de participantes par session : … max
Mode : …
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Julie
Durée : …h

Endométriose - Programme
d'Education Thérapeutique du Patient



Nous vous proposons un programme d'Education Thérapeutique du Patient au sujet de l'endométriose avec Delphine, une infirmière libérale.

Nombre de participantes par session : … max
Mode : …
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Delphine
Durée : …h

Retour à l'emploi
après longue maladie

Le retour à l'emploi après longue maladie. Le sujet intéresse beaucoup les managers. Pascale, ancienne directrice de pôle pour une prévoyance

Nombre de participantes par session : … max
Mode : …
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Pascale
Durée : …h

CARED Training

Avec nos programmes d'Activité Physique Adaptée (APA), vous êtes accompagné pour pratiquer et progresser. Chaque séance allie exercice et apprentissage.

Objectifs :
- Connaître les recommandations d'activité physique hebdomadaire.
- Savoir identifier des situations à risque en milieu professionnel.
- Se familiariser avec le fonctionnement des systèmes sensoriels, moteurs et motivationnels favorisant l'activité physique.
- Savoir animer des séquences d'intervention à partir de Fiches pratiques d'exercices adaptées aux situations de travail (postes, durée, publics, etc.).pour aider les collaborateurs à rompre avec la sédentarité, à se préparer aux exigences de leur métier, à se dynamiser ou à se détendre avant, pendant ou après leur journée de travail.

Nombre de participantes par session : 5 à 20 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Enseignant en APA
Durée : ½ journée ou 1 journée

CARED Check-up

Avec nos programmes d'Activité Physique Adaptée (APA), vous êtes accompagné pour pratiquer et progresser. Chaque séance allie exercice et apprentissage.

Objectifs :
Mettre à disposition des collaborateurs une offre de pratique complète, sur la durée :
- Sensibiliser et engager dans une activité physique régulière (via des conférences et du contenus dédiés).
- Rendre l'environnement incitatif (conseil d'aménagement, signalétique).
- Faire bouger.

- >> Bénéficier d'un bilan pour mieux se connaître (condition physique, modes de vie, motivations) et de conseils pour modifier ses comportements.

Service packagé incluant :
-Audit, recommandation et adaptations du dispositif
- Action de sensiblisation (Conférence motivationnelle)
- Gestion du planning et encadrement séances
- Evaluation d'impact

Nombre de bénéficiaires : 80 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Enseignant en APA
Durée : 30 min ou 60min /
Bilan + 16 séances d'1h

CARED Progress

Avec nos programmes d'Activité Physique Adaptée (APA), vous êtes accompagné pour pratiquer et progresser. Chaque séance allie exercice et apprentissage.

Objectifs :
Mettre à disposition des collaborateurs une offre de pratique complète, sur la durée :
- Sensibiliser et engager dans une activité physique régulière.
- Rendre l'environnement incitatif.
- Faire bouger.

>> Bénéficier d'un programme individualisé (bilan + plan d'entraînement + séances encadrées) selon son objectif : améliorer sa santé, ou se (re)mettre en forme ou se préparer pour son sport.

Service packagé incluant :
- Audit, recommandation et adaptations du dispositif
- Action de sensiblisation (Conférence motivationnelle)
- Gestion du planning et encadrement séances
- Evaluation d'impact

Nombre de bénéficiaires 40 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Enseignant en APA
Durée : ½ journée ou 1 journée

CARED Work

Avec nos programmes d'Activité Physique Adaptée (APA), vous êtes accompagné pour pratiquer et progresser. Chaque séance allie exercice et apprentissage.

Objectifs :
Mettre à disposition des collaborateurs une offre de pratique complète, sur la durée :
.- Sensibiliser et engager dans une activité physique régulière.
- Rendre l'environnement incitatif (conseil d'aménagement, signalétique).
- Faire bouger.

>> Bénéficier de séances courtes au poste de travail pour se préparer aux exigences de son métier, rompre avec la sédentarité, se dynamiser ou se détendre, avant, pendant ou après sa journée de travail.

Service packagé incluant :
- Audit, recommandation et adaptations du dispositif
- Action de sensiblisation (Conférence motivationnelle)
- Gestion du planning et encadrement séances
- Evaluation d'impact

Nombre de bénéficiaires par séance : 5 à 15 max
Mode : Sur site
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Enseignant en APA
Durée : 20, 40 ou 60min / séance
80 séances

CARED Move

Avec nos programmes d'Activité Physique Adaptée (APA), vous êtes accompagné pour pratiquer et progresser. Chaque séance allie exercice et apprentissage.

Mettre à disposition des collaborateurs une offre de pratique complète, sur la durée :
- Sensibiliser et engager dans une activité physique régulière.
- Rendre l'environnement incitatif (conseil d'aménagement, signalétique).
- Faire bouger.

>> Bénéficier de séances de fitness sur site ou en visio (Yoga, Pilates, Circuits trainings, Stretch, Sorties running, etc.).

Service packagé incluant :
- Audit, recommandation et adaptations du dispositif
- Action de sensiblisation (Conférence motivationnelle)
- Gestion du planning et encadrement séances
. - Evaluation d'impact

Nombre de participantes par session : 5 à 15 max
Mode : Sur site / A distance
Public : Toutes les femmes
Intervenant : Enseignant en APA
Durée : 45 ou 60 min / séance
75 séances