Preventech Consulting

Conseil en amélioration des conditions de travail

Carte des ateliers bien-être & anti-stress



Renforcement musculaire



Mode : Sur Site / A distance

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
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

Cardio-training

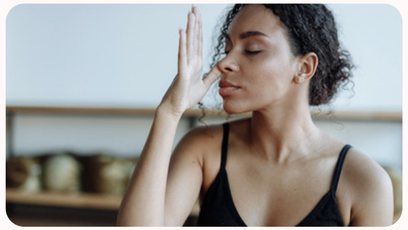


Idéalement 45min.

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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. Nous travaillons la musculature profonde, ce qui est idéale en prévention de TMS. 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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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 : 50 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Sophrologie



45 minutes
Retrouver une harmonie mentale, émotionnelle et physique. Évacuer les tensions (stress, fatigue…).

Nombre de participants par session :
10 à 15 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

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
Mode : Sur Site
Intervenants :

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
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

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.
Mode : Sur Site
Intervenants :

Ateliers Auto-hypnose : " Boost "



Durée : 3h (2 à 3 séances)
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
Intervenants :

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
Intervenants :

Améliorer son sommeil



60 à 90 minutes

Les outils de naturopathie pour avoir un sommeil réparateur.

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Energie & Immunité



60 à 90 minutes

Booster sa vitalité au quotidien par l'alimentation, l'activité physique, les HE, l'hydrologie, ...

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

La naturopathie au fil des saisons



60 à 90 minutes

Des conférences qui balayent tous les axes de la naturopathie par saison pour optimiser sa santé et profiter pleinement de la saison.

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

L'équilibre alimentaire



60 à 90 minutes

Les grands principes d'une bonne alimentation pour optimiser son corps et sa santé

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Fabrication de cosmétiques naturels



60 à 90 minutes

Prendre soin de sa santé par les produits cosmétiques naturels

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Tisane



60 à 90 minutes

Découvrir les plantes selon la thématique et fabriquer son sachet de tisane

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Huiles essentielles



60 à 90 minutes

Découvrir les huiles essentielles + Fabrication d'un roll on d'une synergie personnelle

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Gestion du stress et des émotions



60 à 90 minutes

Acquérir les outils pour mieux gérer ses émotions et son stress + fabrication d'un roll on anti-stress

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Olfactothérapie



60 à 90 minutes

Découvrir l'olfatothérapie, apprendre à gérer ses émotions grâce aux HE + fabrication d'un stick inhalateur d'HE...

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Un petit déjeuner sain et gourmand



60 à 90 minutes

Quel petit déjeuner pour bien démarrer la journée ? Préparation du Miam o'fruits + dégustation

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Améliorer sa concentration



60 à 90 minutes

Les outils (nutrition, HE, plantes, respiration, ...) pour améliorer sa concentration

Nombre de participants par session : 40 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Lunch box végétarienne



60 à 90 minutes

Quelle alimentation végétale pour un déjeuner sain? Fiches recettes + dégustation d'une recette !

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Apithérapie



60 à 90 minutes

Découvrir les produits de la ruche, leurs bienfaits, les actions sur le corps, comment les consommer + dégustation d'une boisson bienfaisante avec les produits de la ruche.

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Lacto Fermentation: un allié santé!



60 à 90 minutes

Découvrir la lacto fermentation, technique ancestrale de conservation, et aujourd'hui reconnue pour ses effets probiotiques sur le microbiote + réalisation d'un bocal de légumes lacto-fermentés.

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Atelier plantes au féminin



60 à 90 minutes

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 : 40 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Atelier 100% Energie



120 minutes

Les 4 axes bien-être de la naturopathie (alimentation, détox, sommeil et sport) + confection d'une huile de massage vitalisante + Séance de relaxation tonique

Nombre de participants par session : 10 max.
Mode : Sur Site / A distance
Intervenants :

Atelier 100% Zen



120 minutes

Alimentation et pratiques énergétiques (alimentation et huiles essentielles anti-stress) + confection d'une huile de massage déstressante + séance de méditation

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance

Rendre Visible les Fragilités Invisibles



45 à 60 minutes

Sensibilisez vos équipes au handicap invisible grâce à une expérience mêlant témoignage, musique et temps d'échange. Cet atelier favorise la prise de conscience, l'écoute et l'inclusion au travail.

Nombre de participants par session : 80 max.

Mode : Sur Site

Vibrations du Silence



60 à 90 minutes

Proposez à vos équipes une expérience immersive autour de l'écoute, de l'empathie et du dialogue. Cet atelier aide à renforcer la cohésion des collectifs et à libérer la parole dans un cadre bienveillant.

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site

Sound Of Silence Live



60 à 180 minutes

Fédérez vos collaborateurs autour d'une expérience musicale originale lors de vos séminaires, conventions ou journées QVCT. Un moment fort qui crée une émotion collective durable.

Nombre de participants par session : 50 max.

Mode : Sur Site

Corps en Mouvement



45 à 60 minutes

Un atelier mêlant mouvement, relaxation et cohésion d'équipe pour prévenir les effets de la sédentarité, réduire le stress et améliorer la qualité de vie au travail grâce à des exercices corporels accessibles et créatifs.

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site

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 »).
cree	Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens)
iprp Enregistré	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.
	Référente Handicap (Formation Afnor OF)

Nos partenaires

CINOV ERGONOMIE	Adhérent du SNCE (Syndicat National des Cabinets conseil en Ergonomie)
IDET Inspirer et développer les environnements de travail	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