

# NOS ATELIERS QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)



Prendre soin des collaborateurs pour renforcer l'engagement, la performance et le collectif



Prévenir les risques

Renforcer les ressources

Favoriser un équilibre durable au travail



Nos ateliers et formations QVT s'inscrivent dans une démarche globale de prévention, de bien-être et de performance durable.

Ils répondent aux enjeux actuels des organisations : santé mentale, gestion du stress, équilibre de vie, relations professionnelles, inclusion et cohésion d'équipe.

## Des formats adaptés à vos besoins

Groupes de 5 à 15 personnes

Présentiel ou distanciel

Ateliers participatifs et concrets

Formats courts et opérationnel

## Objectifs

Préserver la santé physique et mentale

Réduire le stress et la charge mentale

Améliorer les relations professionnelles

Favoriser l'inclusion et le vivre-ensemble



# Sommaire

<b>01</b> <b>P. 04</b>	<b>Prévention santé &amp; hygiène de vie au travail</b> (Agir sur les facteurs physiques, physiologiques et les rythmes)	<b>02</b> <b>P. 08</b>	<b>Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie</b> (Régulation émotionnelle, récupération, performance durable)
	<ul style="list-style-type: none"><li>Travail sur écran : prévenir la fatigue visuelle, cérébrale et physique – 2h</li><li>Le sommeil : mieux le comprendre pour améliorer son quotidien – 2h</li><li>Sensibilisation aux cancers – Octobre Rose &amp; Movember – 1h</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Alléger sa charge mentale : des outils pour se simplifier la tâche au quotidien – 1h</li><li>Digital detox : se déconnecter pour mieux se concentrer – 1h</li><li>Cultiver sa santé mentale : comprendre, préserver et agir – 2h</li><li>Cultiver une attitude positive grâce à des outils stimulants – 1h</li></ul>
<b>03</b> <b>P. 13</b>	<b>Équilibre de vie et situations spécifiques</b> (Préserver les ressources dans la durée, accompagner les réalités de vie)	<b>04</b> <b>P. 16</b>	<b>Communication &amp; relations professionnelles</b> (Prévenir les tensions, sécuriser les échanges)
	<ul style="list-style-type: none"><li>Trouver son équilibre vie professionnelle – vie personnelle – 1h</li><li>Concilier son rôle de proche aidant et son activité professionnelle – 2h</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Améliorer sa communication pour prévenir et apaiser les tensions relationnelles – 1h30</li><li>Gestion des agressions verbales au téléphone ou par mail – 2h</li></ul>
<b>05</b> <b>P. 19</b>	<b>Inclusion, diversité &amp; engagement collectif</b> (Faire évoluer les regards, renforcer la cohésion)	<b>06</b> <b>P. 22</b>	<b>Bien-être corporel, relaxation &amp; pratiques psycho-corporelles</b> (Récupération, prévention TMS, énergie)
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilisation aux handicaps invisibles : comprendre pour mieux inclure – 1h</li><li>Jeux de sensibilisation aux handicaps : expérimenter pour mieux comprendre – 1h</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Techniques de respiration : gérer stress, énergie et émotions – 1h</li><li>Sophrologie : retrouver calme et énergie – 1h</li><li>DO IN – Auto-massage : relâcher les tensions et préserver son énergie – 1h</li><li>Relaxation oculaire et cérébrale – Yoga des yeux – 1h</li><li>Yoga du rire : booster son énergie et son bien-être - 1h</li></ul>



01

---

Prévention santé  
&  
hygiène de vie au  
travail

## Travail sur écran : prévenir la fatigue visuelle, cérébrale et physique

**Code stage :** AT-PSH01-A

**Durée :** 2 heures

**Modalités :** présentiel /  
à distance

**Tarif :** 740 euros (jusqu'à 15 personnes)

Les écrans font partie intégrante du quotidien professionnel. Mal utilisés, ils deviennent une source de fatigue, de tensions physiques et de baisse de concentration. Cet atelier permet aux salariés d'adopter des réflexes simples et efficaces pour travailler devant les écrans avec plus de confort, d'énergie et de sérénité, durablement.

### Présentation

Cet atelier sensibilise les participants aux impacts du travail sur écran sur la santé visuelle, physique et cognitive.

À partir de situations concrètes, il apporte des solutions immédiatement applicables pour prévenir la fatigue visuelle, les tensions musculaires et la surcharge mentale. Les participants découvrent comment aménager leur poste de travail, adopter des postures plus adaptées, mieux gérer leur attention et leurs pauses, et développer une écoute plus fine des signaux du corps. L'atelier est conçu pour s'adapter aux différents environnements de travail : bureau individuel, open space et télétravail.

### Objectifs de l'atelier

- Comprendre les effets du travail sur écran sur la santé visuelle, cérébrale et physique
- Identifier les mécanismes de la fatigue (yeux, posture, concentration, surcharge mentale)
- Repérer les principaux facteurs de risque liés aux écrans
- Acquérir des conseils pratiques, simples et immédiatement applicables
- Développer l'autonomie des salariés dans la prévention de la fatigue et des tensions
- Favoriser un équilibre durable entre bien-être et performance



### Bénéfices pour les salariés

- Moins de fatigue visuelle (yeux secs, maux de tête, vision floue)
- Meilleure concentration et clarté mental
- Réduction des tensions musculaires (nuque, épaules, dos, poignets)
- Énergie mieux préservée tout au long de la journée
- Gestes et habitudes durables, applicables au bureau comme en télétravail.

### Intérêts pour l'entreprise

- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et de la fatigue chronique
- Amélioration du bien-être au travail et de la QVT
- Salariés plus concentrés, disponibles et efficaces
- Démarche concrète de prévention santé valorisable dans la politique RH.

# 01

## Prévention santé & hygiène de vie au travail

### Le sommeil : mieux le comprendre pour améliorer son quotidien

**Code stage :** AT-PSH02-A

**Durée :** 2 heures

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 740 euros (jusqu'à 15 personnes)

Le sommeil joue un rôle fondamental dans notre équilibre physique, mental et émotionnel. Pourtant, il est souvent sacrifié au profit du rythme professionnel, des écrans ou du stress. Cet atelier propose aux salariés de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil et d'identifier des leviers concrets pour améliorer la qualité de leurs nuits, au bénéfice de leur bien-être et de leur efficacité au quotidien.

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation permet de prendre du recul sur ses habitudes de sommeil et de mieux comprendre leur impact sur la concentration, la mémorisation, la créativité, l'humeur et les relations professionnelles. À travers des apports accessibles, des échanges et des repères pratiques, les participants découvrent :

- le fonctionnement du sommeil et ses cycles,
- les facteurs qui influencent sa qualité (rythmes, écrans, stress, habitudes de vie),
- les conséquences d'un manque de sommeil sur la santé et la performance,
- des routines simples et现实的 pour favoriser un sommeil plus réparateur.

L'approche est préventive, non médicalisée et adaptée aux contraintes de la vie professionnelle.

### Objectifs de l'atelier

- Sensibiliser au rôle fondamental du sommeil sur la santé globale
- Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses cycles
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil (rythmes, écrans, stress, habitudes)
- Prendre conscience des effets d'un manque de sommeil sur le plan physique, mental et émotionnel
- Acquérir des repères concrets pour améliorer la qualité et la durée du sommeil
- Encourager l'adoption de routines favorables à un sommeil réparateur
- Incrire le sommeil dans une démarche de bien-être et de performance durable.

### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension de leurs besoins en sommeil
- Amélioration de la concentration, de la mémorisation et de la créativité
- Stabilité de l'humeur et meilleure gestion émotionnelle
- Augmentation de l'énergie et de la vigilance en journée
- Relations professionnelles plus apaisées grâce à une meilleure disponibilité mentale
- Adoption d'habitudes simples et durables pour un sommeil de meilleure qualité.



### Intérêts pour l'entreprise

- Collaborateurs plus alertes, concentrés et efficaces
- Réduction des erreurs liées à la fatigue et au manque de vigilance
- Amélioration du bien-être global et de la qualité de vie au travail (QVT)
- Diminution des risques de fatigue chronique et d'absentéisme
- Performance plus durable et responsable.

## Sensibilisation aux cancers – Octobre Rose & Movember : s'informer pour mieux se protéger

Mieux comprendre les cancers, c'est pouvoir agir plus tôt et adopter des comportements favorables à sa santé. Dans le cadre des campagnes Octobre Rose et Movember, cet atelier propose une sensibilisation claire, accessible et bienveillante aux enjeux de prévention, de dépistage et de facteurs de risque liés aux principaux cancers concernés.

**Code stage :** AT-PSH03-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

La sensibilisation aux cancers constitue un enjeu majeur de santé publique et de prévention en entreprise. Cet atelier d'information permet aux salariés de mieux comprendre :

- ce que sont les cancers les plus concernés par Octobre Rose et Movember,
- les facteurs de risque et le rôle du mode de vie,
- l'importance du dépistage et du suivi médical adapté.

À travers des apports factuels, des messages clés et des échanges, les participants sont invités à lever certaines idées reçues, à mieux connaître les bons réflexes de prévention et à devenir acteurs de leur santé, dans un cadre respectueux, sans jugement ni discours alarmiste.

L'atelier s'inscrit dans une démarche de prévention et d'information, sans visée médicale ou diagnostique.

### Objectifs de l'atelier

- Informer sur les principaux cancers concernés par Octobre Rose et Movember (sein, prostate, testicules, etc.)
- Comprendre les facteurs de risque et l'impact du mode de vie sur la prévention
- Sensibiliser à l'importance du dépistage régulier et des contrôles médicaux adaptés
- Lever les idées reçues et les mythes autour des cancers
- Encourager une posture proactive et responsable vis-à-vis de sa santé
- Créer un cadre bienveillant et participatif, propice aux échanges et aux questions.

### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure connaissance des cancers et de leurs facteurs de risque
- Capacité à repérer les signaux d'alerte et à adopter des comportements préventifs
- Confiance renforcée pour engager ou poursuivre des démarches de dépistage
- Possibilité d'échanger dans un cadre respectueux, réduisant l'appréhension autour du sujet
- Acquisition de réflexes simples et concrets, applicables au quotidien
- Prise de conscience du rôle de chacun dans la prévention et la promotion de sa santé.



### Intérêts pour l'entreprise

- Contribution active à la prévention santé en entreprise
- Développement d'une culture de prévention et de responsabilité individuelle
- Valorisation de l'engagement de l'entreprise pour la santé et le bien-être des collaborateurs
- Renforcement du dialogue et de la cohésion autour des enjeux de santé
- Action valorisable dans une démarche RSE QVT et prévention santé.

## 02

---

# Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie

## Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie

### Alléger sa charge mentale : des outils pour se simplifier la tâche au quotidien

Trop de choses à gérer, trop d'informations à retenir, trop de priorités en même temps... La charge mentale est aujourd'hui l'une des premières sources de stress et de fatigue au travail. Cet atelier propose aux salariés de prendre du recul sur leur organisation, de comprendre les mécanismes de la charge mentale et de s'approprier des outils simples pour se libérer l'esprit et gagner en efficacité au quotidien.

**Code stage :** AT-CME01-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation et de mise en pratique permet de mieux comprendre ce qui alourdit la charge mentale au travail : multiplicité des tâches, sollicitations constantes, manque de priorisation, organisation peu structurée.

À travers des apports clairs, des échanges et des outils concrets, les participants apprennent à :

- identifier leurs principales sources de surcharge mentale,
- clarifier leurs priorités,
- structurer leurs tâches pour éviter la dispersion,
- adopter une organisation plus fluide, réaliste et durable.

L'approche est pragmatique, déculpabilisant et directement applicable, adaptée aux contraintes professionnelles actuelles.

### Objectifs de l'atelier

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et ses impacts sur le bien-être et l'efficacité
- Identifier ses propres sources de surcharge (multiplicité des tâches, sollicitations, manque de priorisation)
- Prendre du recul sur son mode d'organisation et ses habitudes de travail
- Découvrir des outils organisationnels simples et concrets pour se libérer l'esprit
- Encourager une posture plus apaisée face aux exigences du quotidien professionnel.



### Intérêts pour l'entreprise

- Collaborateurs plus organisés, efficaces et sereins
- Amélioration de la qualité du travail et réduction des oubli et erreurs
- Diminution des risques de surcharge, de stress et d'épuisement mental
- Contribution active à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Meilleure fluidité dans les équipes et la coordination du travail
- Performance plus durable et responsable.

### Bénéfices pour les salariés

- Réduction de la charge mentale perçue et du sentiment de saturation
- Esprit plus clair grâce à une meilleure structuration des tâches
- Meilleure gestion des priorités et du temps
- Diminution du stress et de la pression mentale
- Sentiment de contrôle et de maîtrise du quotidien professionnel
- Énergie mentale mieux préservée sur la durée
- Outils simples et immédiatement applicables.

## 02

# Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie

## Digital detox : se déconnecter pour mieux se concentrer

**Code stage :** AT-DDE01-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Notifications incessantes, sollicitations permanentes, multitâche subi...

À l'ère de l'hyperconnexion, l'attention devient une ressource rare. Cet atelier propose aux salariés de prendre du recul sur leurs usages numériques pour retrouver une concentration de qualité, réduire la charge mentale et gagner en efficacité au quotidien.

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation permet de mieux comprendre l'impact des usages numériques professionnels sur l'attention, la charge mentale et la performance.

À travers des apports concrets et des conseils simples, les participants découvrent comment mieux gérer les interruptions digitales, poser des limites efficaces et adopter des pratiques numériques plus sereines et plus efficaces.

L'approche se veut réaliste et compatible avec les contraintes professionnelles, sans culpabilisation ni déconnexion totale, pour favoriser une productivité durable et un meilleur équilibre au travail.

### Objectifs de l'atelier

- Prendre conscience de l'impact des usages numériques sur l'attention, la charge mentale et la performance
- Comprendre les mécanismes des interruptions digitales (notifications, multitâche, sollicitations permanentes)
- Identifier ses propres habitudes numériques et leurs effets sur la concentration et l'énergie
- Apprendre à poser des limites efficaces dans l'utilisation des outils digitaux professionnels
- Développer une attention de qualité pour un travail plus fluide et moins fragmenté
- Acquérir des pratiques simples,现实的 et immédiatement applicables



### Bénéfices pour les salariés

- Amélioration de la concentration et de la qualité de l'attention
- Réduction du temps perdu lié aux interruptions et au multitâche
- Meilleure gestion des notifications et des sollicitations numériques
- Diminution de la charge mentale et du sentiment d'urgence permanent
- Meilleur équilibre entre disponibilité professionnelle et temps de travail profond
- Organisation de la journée de travail plus sereine
- Adoption d'habitudes numériques durables.

### Intérêts pour l'entreprise

- Productivité plus durable grâce à une attention moins fragmentée
- Amélioration de la qualité du travail (moins d'erreurs, plus de cohérence)
- Réduction des risques liés au stress numérique et à l'hyperconnexion
- Amélioration du climat de travail et des relations professionnelles
- Action concrète de prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Alignement avec les enjeux de sobriété numérique et de QVT.

## Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie

### Cultiver sa santé mentale : comprendre, préserver et agir au travail

La santé mentale est aujourd'hui un enjeu central du bien-être et de la performance au travail. Stress, surcharge, fatigue mentale... chacun peut y être confronté, à différents moments de sa vie professionnelle. Cet atelier propose un temps de compréhension, d'échange et de prise de recul pour mieux préserver son équilibre mental et contribuer à un environnement de travail plus sain et plus bienveillant.

**Code stage :** AT-CME02-A

**Durée :** 2 heures

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 740 euros (jusqu'à 15 personnes)

#### Présentation

Cet atelier de sensibilisation permet aux salariés de mieux comprendre les enjeux de la santé mentale en milieu professionnel et d'identifier les leviers d'action individuels et collectifs.

À travers des apports accessibles, des échanges et des repères concrets, les participants apprennent à :

- mieux comprendre les mécanismes du stress et de la surcharge mentale,
- repérer les signaux d'alerte, chez eux comme chez les autres,
- adopter des comportements favorables à l'équilibre mental,
- contribuer à une culture de prévention, de bienveillance et de soutien au sein de l'entreprise.

L'atelier s'inscrit dans une démarche de prévention, sans approche médicale, et vise à libérer la parole autour de la santé mentale au travail.

#### Objectifs de l'atelier

- Sensibiliser aux enjeux de la santé mentale en milieu professionnel
- Comprendre les mécanismes du stress, de la surcharge et de la fatigue mentale
- Déconstruire les idées reçues et favoriser un dialogue ouvert sur la santé mentale
- Identifier les signaux d'alerte, chez soi comme chez les autres
- Acquérir des repères concrets pour préserver son équilibre mental au quotidien
- Encourager des comportements favorables au bien-être individuel et collectif
- Renforcer une culture de prévention et de bienveillance au sein de l'entreprise.

#### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension de leur fonctionnement mental et émotionnel
- Capacité accrue à repérer les signes de surcharge ou de mal-être
- Réduction du stress perçu et sentiment de mieux maîtriser son quotidien professionnel
- Légitimité renforcée à demander du soutien ou à en proposer
- Meilleur équilibre entre exigences professionnelles et ressources personnelles
- Climat psychologique plus sécurisant, favorisant l'expression et l'entraide
- Acquisition de réflexes simples et durables pour préserver la santé mentale.



#### Intérêts pour l'entreprise

- Contribution active à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Amélioration du bien-être global et de la qualité de vie au travail (QVT)
- Réduction des situations de désengagement, d'épuisement et de tensions relationnelles
- Valorisation de l'image d'une entreprise responsable et engagée
- Performance collective renforcée grâce à des collaborateurs plus sereins et impliqués.

## 02

# Gestion du stress, de la charge mentale et de l'énergie

## Cultiver une attitude positive grâce à des outils stimulants

**Code stage :** AT-CAP01-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Cet atelier propose aux salariés de prendre du recul sur leur état d'esprit, de mieux comprendre l'impact de leurs attitudes au travail et de s'approprier des outils simples pour adopter une posture plus constructive, réaliste et motivante au quotidien.

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation et de mise en pratique invite les participants à explorer la notion d'attitude positive en milieu professionnel, non pas comme une injonction à "voir le positif", mais comme une capacité à mobiliser ses ressources, à adopter une posture orientée solutions et à renforcer la qualité des interactions.

À travers des échanges, des exercices et des outils concrets, les participants apprennent à :

- identifier l'impact de leurs pensées et attitudes sur leur bien-être et leurs relations,
- développer une posture plus constructive face aux situations professionnelles,
- renforcer la confiance en soi et en l'équipe,
- contribuer à un climat de travail plus stimulant et collaboratif.

L'approche est pragmatique, nuancée et respectueuse des réalités du travail, favorisant un engagement durable.

### Objectifs de l'atelier

- Sensibiliser à l'impact de l'attitude mentale sur le bien-être, les relations et la performance
- Fournir des outils pratiques pour renforcer une posture constructive et optimiste au quotidien
- Encourager la réflexion sur ses propres attitudes et comportements en situation professionnelle
- Favoriser des interactions plus collaboratives et orientées solutions
- Renforcer la confiance en soi et en ses capacités dans le travail collectif
- Contribuer à un climat de travail positif, stimulant et motivant



### Bénéfices pour les salariés

- Amélioration du bien-être et de l'état d'esprit au travail
- Relations professionnelles plus harmonieuses et collaboratives
- Développement de la résilience et de la confiance en soi
- Capacité accrue à faire face aux situations difficiles avec plus de recul et de sérénité
- Outils simples et concrets pour cultiver une attitude constructive au quotidien
- Motivation et énergie mentale renforcées.

### Intérêts pour l'entreprise

- Amélioration du climat de travail et de la cohésion d'équipe
- Développement d'une culture positive, constructive et orientée solutions
- Renforcement de la motivation et de l'engagement des collaborateurs
- Contribution à la prévention des risques psychosociaux liés au stress et à la démotivation
- Valorisation de l'entreprise comme acteur attentif au bien-être et à la performance durable numérique et de QVT.



**03**

---

# Équilibre de vie et situations spécifiques



## 03

# Équilibre de vie et situations spécifiques

## Trouver son équilibre vie professionnelle – vie personnelle

**Code stage :** AT-EVP01-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Pression des délais, sollicitations constantes, difficulté à déconnecter... Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est devenu un enjeu majeur de bien-être et de performance durable. Cet atelier propose aux salariés de prendre du recul sur leur organisation, d'identifier leurs sources de déséquilibre et d'adopter des pratiques simples pour concilier efficacité professionnelle et respect de leurs ressources personnelles.

## Présentation

Cet atelier de sensibilisation permet aux participants de mieux comprendre les mécanismes qui fragilisent l'équilibre vie professionnelle – vie personnelle : charge de travail, organisation, hyperconnexion, difficulté à poser des limites. À travers des échanges et des exercices pratiques, les participants apprennent à :

- identifier leurs zones de déséquilibre,
- poser des limites claires et现实的,
- organiser leurs journées de façon plus fluide,
- adopter des habitudes favorisant le bien-être et la sérénité au quotidien.

L'approche est concrète, pragmatique et déculpabilisante, compatible avec les réalités professionnelles actuelles.

## Objectifs de l'atelier

- Prendre conscience des enjeux liés à l'équilibre vie professionnelle – vie personnelle
- Identifier les sources de déséquilibre (organisation, charge de travail, hyperconnexion, limites floues)
- Apprendre à poser des limites claires et现实的 entre sphère professionnelle et personnelle
- Mieux organiser ses journées pour concilier efficacité et respect de ses ressources
- Acquérir des outils simples et concrets favorisant un équilibre durable
- Encourager une posture plus respectueuse de soi, sans culpabilité.



## Bénéfices pour les salariés

- Meilleur équilibre entre exigences professionnelles et besoins personnels
- Diminution de la charge mentale et du sentiment de débordement
- Organisation du travail plus fluide et plus efficace
- Capacité renforcée à dire non et à poser des limites saines
- Sentiment accru de sérénité et de maîtrise du temps
- Énergie personnelle mieux préservée sur la durée
- Habitudes concrètes et immédiatement applicables.

## Intérêts pour l'entreprise

- Salariés plus engagés, disponibles et motivés
- Réduction des risques de stress chronique, de fatigue et de désengagement
- Amélioration durable de la qualité de vie au travail (QVT)
- Prévention de l'absentéisme et du turn-over
- Culture d'entreprise plus équilibrée et respectueuse des temps de vie.

## Concilier son rôle de proche aidant et son activité professionnelle

De plus en plus de salariés accompagnent au quotidien un proche en situation de dépendance, de maladie ou de handicap. Endosser simultanément un rôle de salarié et de proche aidant peut générer fatigue, stress, culpabilité et sentiment d'isolement.

Cet atelier propose un temps d'information, de compréhension et de soutien, pour mieux concilier ces deux rôles sans sacrifier ni sa carrière ni son bien-être.

**Code stage :** AT-EVP02-A

**Durée :** 2 heures

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 740 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation s'adresse à l'ensemble des salariés, qu'ils soient directement concernés ou non, afin de mieux comprendre la réalité des proches aidants en milieu professionnel. Il permet :

- de clarifier la notion de proche aidant et les défis spécifiques associés,
- de mieux connaître les dispositifs légaux, aides et droits existants,
- d'identifier des leviers concrets pour mieux articuler vie professionnelle et rôle d'aidant,
- de favoriser une communication plus sereine avec l'employeur et les équipes.

L'atelier s'inscrit dans une démarche de prévention, de soutien et de bienveillance, sans injonction ni obligation de se déclarer.

### Objectifs de l'atelier

- Sensibiliser à la notion de proche aidant et aux défis rencontrés
- Informer sur les dispositifs légaux et les aides existantes pour les salariés aidants
- Donner des clés pratiques pour concilier engagement professionnel et rôle d'aidant
- Réfléchir à l'organisation du temps et à la gestion du stress lié à la double responsabilité
- Encourager une communication constructive avec l'employeur et les équipes
- Promouvoir un environnement de travail compréhensif, solidaire et inclusif.



### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension de leur rôle d'aidant et de ses impacts sur le quotidien
- Équilibre plus harmonieux entre vie professionnelle et engagement personnel
- Acquisition de stratégies concrètes pour gérer la charge mentale et les priorités
- Réduction du stress et du sentiment de culpabilité lié à la double responsabilité
- Confiance renforcée pour demander de l'aide ou des aménagements si nécessaire
- Soutien du bien-être et de la santé mentale, tout en préservant la performance professionnelle.

### Intérêts pour l'entreprise

- Meilleure rétention et engagement des salariés concernés
- Contribution à la prévention du stress et de l'épuisement professionnel
- Promotion d'une culture d'entreprise bienveillante et solidaire
- Réduction des absences et du turn-over liés aux difficultés de conciliation
- Démarche valorisable dans la politique RSE, QVT, diversité et inclusion.



**04**



# Communication & relations professionnelles

## Améliorer sa communication pour prévenir et apaiser les tensions relationnelles

Malentendus, non-dits, tensions latentes...

La qualité de la communication joue un rôle déterminant dans le climat de travail et la qualité des relations professionnelles. Cet atelier propose aux salariés de développer une communication plus claire, bienveillante et assertive, afin de prévenir les tensions et de les désamorcer avant qu'elles ne s'installent durablement.

**Code stage :** AT-CRE01-A

**Durée :** 1,5 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 690 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

Cet atelier interactif permet aux participants de prendre conscience de l'impact de leur communication sur les relations professionnelles et d'acquérir des outils concrets pour mieux gérer les situations sensibles.

À travers des apports pratiques, des échanges et des mises en situation, les participants apprennent à :

- repérer les signaux annonciateurs de tensions,
- ajuster leur posture de communication,
- exprimer leurs besoins et désaccords de manière constructive,
- désamorcer les tensions relationnelles sans escalade émotionnelle.

L'approche est pragmatique, bienveillante et directement applicable, adaptée aux réalités du travail en équipe.

### Objectifs de l'atelier

- Sensibiliser à l'impact de la communication sur les relations professionnelles et le climat de travail
- Apprendre à détecter les signaux de tension avant qu'ils ne dégénèrent
- Découvrir et pratiquer des techniques de communication bienveillante et assertive
- Développer la capacité à désamorcer les conflits et à transformer les désaccords en échanges constructifs
- Encourager la coopération et le respect mutuel dans les interactions quotidiennes
- Acquérir des outils pratiques et immédiatement applicables pour améliorer la qualité des relations professionnelles.



### Intérêts pour l'entreprise

- Réduction des conflits et des situations de tension au sein des équipes
- Amélioration du climat de travail et de la cohésion collective
- Développement d'une culture d'échange, de bienveillance et de coopération
- Contribution active à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Meilleure productivité et efficacité collective grâce à des relations plus fluides
- Valorisation de l'entreprise comme acteur attentif à la qualité relationnelle.

### Bénéfices pour les salariés

- Communication plus claire et plus efficace
- Relations professionnelles plus harmonieuses et réduction des malentendus
- Capacité accrue à prévenir et gérer les tensions avec plus de sérénité
- Développement des compétences relationnelles (écoute active, assertivité, empathie)
- Confiance renforcée dans les échanges quotidiens
- Réflexes concrets pour communiquer de manière constructive.

## Gestion des agressions verbales au téléphone ou par mail

**Code stage :** AT-CRE02-A

**Durée :** 2 heures

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 740 euros (jusqu'à 15 personnes)

Certaines situations professionnelles exposent les salariés à des interactions difficiles, sources de stress, de fatigue émotionnelle et parfois de découragement. Cet atelier propose des outils concrets et opérationnels pour faire face aux agressions verbales, désamorcer les tensions, préserver une communication professionnelle et se protéger émotionnellement.

### Présentation

Cet atelier pratique et pragmatique permet aux participants de mieux comprendre les mécanismes de l'agressivité et d'acquérir des réflexes efficaces pour gérer les situations tendues, notamment par téléphone ou par mail.

À travers des apports ciblés, les participants apprennent à :

- comprendre l'origine et les déclencheurs de l'agressivité,
- reconnaître leurs réactions émotionnelles automatiques,
- adopter une posture professionnelle et adaptée face à des propos difficiles,
- désamorcer les tensions sans escalade,
- préserver leur équilibre émotionnel et leur assurance.

L'approche est concrète, sécurisante et directement applicable, dans le respect du cadre professionnel.

### Objectifs de l'atelier

- Comprendre les mécanismes de l'agressivité pour mieux appréhender les situations conflictuelles
- Identifier ses réactions émotionnelles automatiques et apprendre à les réguler
- Adopter une posture professionnelle adaptée face à des propos difficiles ou agressifs
- Développer des techniques de désamorçage des tensions et de maintien d'une communication constructive
- Renforcer la protection émotionnelle pour limiter le stress et l'épuisement mental.

### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension des comportements agressifs et de leurs déclencheurs
- Réduction du stress et de la charge émotionnelle lors d'échanges difficiles
- Communication plus efficace et plus apaisée, même dans des situations tendues
- Capacité renforcée à garder le contrôle et la sérénité
- Préservation de l'énergie mentale
- Acquisition de techniques pratiques et immédiatement applicables
- Assurance accrue dans la gestion des contacts difficiles.



### Intérêts pour l'entreprise

- Réduction des conflits, tensions et situations de stress dans les interactions professionnelles
- Amélioration de la qualité de service et de la communication, avec les clients comme en interne
- Contribution à la prévention des risques psychosociaux liés au stress et aux agressions verbales
- Maintien d'un climat de travail serein et constructif
- Développement des compétences relationnelles et émotionnelles des collaborateurs.

# 05

---

## Inclusion, diversité & engagement collectif

## Sensibilisation aux handicaps invisibles : comprendre pour mieux inclure

**Code stage :** AT-INCo1-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Troubles cognitifs, maladies chroniques, troubles psychiques, déficiences sensorielles non visibles... Les handicaps invisibles concernent de nombreux salariés et restent pourtant largement méconnus en milieu professionnel. Cet atelier propose un temps d'information, d'échange et de réflexion pour mieux comprendre ces réalités, faire évoluer les regards et adopter des postures professionnelles plus inclusives et respectueuses.

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation permet de mieux appréhender ce que recouvrent les handicaps invisibles et les défis qu'ils représentent au quotidien pour les salariés concernés.

À travers des apports accessibles, des échanges et des exemples concrets, les participants sont invités à :

- prendre conscience des impacts possibles des handicaps invisibles sur le travail,
- comprendre pourquoi certaines situations peuvent être sources de difficulté ou de malentendus,
- réfléchir à la posture professionnelle à adopter pour favoriser l'inclusion et le respect des différences.

L'atelier aborde également le cadre légal et les dispositifs existants (aides, accompagnements, démarches), dans une logique d'information et de prévention, sans jugement ni stigmatisation.

### Objectifs de l'atelier

- Informer sur les handicaps invisibles et leurs impacts en milieu professionnel
- Prendre conscience des défis rencontrés par les salariés concernés, souvent méconnus
- Encourager une réflexion sur la posture professionnelle favorisant l'inclusion
- Développer l'empathie et la compréhension entre collègues
- Informer sur le cadre légal, les aides et les démarches existantes
- Contribuer à une culture d'entreprise inclusive, respectueuse et non discriminante.



### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension des handicaps invisibles et de leurs conséquences au travail
- Sensibilisation aux réalités vécues par les collègues concernés
- Identification des attitudes et comportements inclusifs à adopter
- Acquisition de réflexes simples pour mieux collaborer et soutenir ses collègues
- Renforcement du respect, de la bienveillance et de la qualité des relations professionnelles.

### Intérêts pour l'entreprise

- Promotion d'une culture d'inclusion, de diversité et de respect
- Amélioration de la cohésion et de la collaboration au sein des équipes
- Réduction des malentendus, discriminations ou situations de malaise
- Valorisation de l'entreprise comme actrice engagée en matière de RSE et de QVT
- Contribution à la prévention des risques psychosociaux liés à l'exclusion ou au manque de reconnaissance.

## Jeux de sensibilisation aux handicaps : expérimenter pour mieux comprendre

Changer de regard passe souvent par l'expérience. Cet atelier ludique et interactif propose aux salariés de vivre, le temps d'activités encadrées, certaines situations rencontrées par les personnes en situation de handicap. L'objectif : mieux comprendre les obstacles du quotidien, déconstruire les idées reçues et favoriser des comportements professionnels plus inclusifs.

**Code stage :** AT-INCo2-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

Cet atelier de sensibilisation repose sur des jeux et mises en situation permettant d'expérimenter de manière concrète certains défis liés au handicap, notamment dans le monde du travail.

À travers des activités participatives et des temps d'échange, les participants sont invités à :

- prendre conscience des obstacles matériels, organisationnels ou relationnels,
- questionner leurs représentations et leurs préjugés,
- réfléchir aux postures et comportements professionnels favorisant l'inclusion,
- mieux comprendre l'importance de l'accessibilité et de l'adaptation des environnements de travail.

L'atelier intègre également des rappels sur le cadre légal et les dispositifs d'aide, dans une démarche pédagogique, bienveillante et respectueuse.

### Objectifs de l'atelier

- Expérimenter de manière ludique certains défis rencontrés par les personnes en situation de handicap
- Sensibiliser à l'importance de l'inclusion et de l'accessibilité en milieu professionnel
- Déconstruire les préjugés et idées reçues liés au handicap
- Apporter des repères sur le cadre légal et les dispositifs existants
- Encourager une réflexion sur les postures et comportements professionnels adaptés
- Développer l'empathie, la bienveillance et la solidarité entre collègues
- Créer un espace interactif favorisant l'échange et le dialogue.

### Bénéfices pour les salariés

- Meilleure compréhension des obstacles rencontrés par les personnes en situation de handicap
- Développement de l'empathie et de la sensibilité dans les relations professionnelles
- Identification de comportements inclusifs et respectueux au quotidien
- Prise de conscience de ses propres représentations et stéréotypes
- Renforcement du sentiment d'appartenance et de la cohésion d'équipe.



### Intérêts pour l'entreprise

- Promotion d'une culture d'inclusion et de diversité
- Renforcement de la cohésion et de la collaboration au sein des équipes
- Réduction des risques de discrimination, de malentendus ou de situations de malaise
- Valorisation de l'entreprise comme acteur engagé en matière de RSE et de QVT
- Sensibilisation concrète favorisant l'adoption de pratiques professionnelles inclusives.

# 06

---

## Bien-être corporel, relaxation & pratiques psycho-corporelles

## Bien-être corporel, relaxation & pratiques psycho-corporelles

### Techniques de respiration : un outil simple pour mieux gérer stress, énergie et émotions

Respirer est un acte naturel... mais rarement conscient. Pourtant, la respiration est l'un des leviers les plus rapides et accessibles pour réguler le stress, retrouver de l'énergie ou améliorer sa concentration. Cet atelier propose aux salariés de découvrir et pratiquer des techniques de respiration simples, efficaces et discrètes, facilement intégrables dans le quotidien professionnel.

**Code stage :** AT-BIE01-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

#### Présentation

Cette séance de respiration permet aux participants de mieux comprendre le lien entre respiration, stress, émotions et énergie, et de s'approprier des exercices courts qu'ils pourront utiliser en toute autonomie.

Les participants expérimentent différentes techniques de respiration adaptées à des objectifs variés :

- se calmer rapidement,
- réduire le stress,
- retrouver de l'énergie,
- améliorer la concentration,
- réguler les émotions.

Les exercices proposés, d'une durée de quelques minutes seulement, sont compatibles avec le monde du travail (discréction, simplicité, efficacité). L'atelier s'inscrit dans une démarche de prévention et contribue à une hygiène de vie

#### Objectifs de l'atelier

- Comprendre le lien entre respiration, stress et émotions
- Prendre conscience de sa respiration et de son impact sur le corps et le mental
- Découvrir différentes techniques de respiration adaptées à des objectifs variés
- Apprendre des exercices simples, courts et discrets, compatibles avec le cadre professionnel
- Développer l'autonomie des participants dans la gestion de leur état physique et mental
- Intégrer la respiration comme un outil de prévention dans une hygiène de vie positive.

#### Bénéfices pour les salariés

- Réduction rapide du stress et des tensions
- Apaisement du mental et meilleure régulation émotionnelle
- Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- Meilleure gestion de l'énergie (se dynamiser ou s'apaiser selon les besoins)
- Diminution des tensions physiques liées au stress
- Sensation de mieux-être immédiat et durable.



#### Intérêts pour l'entreprise

- Salariés plus calmes, concentrés et disponibles
- Réduction de l'impact du stress professionnel sur la performance
- Amélioration du climat de travail et des relations interpersonnelles
- Contribution active à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Performance plus sereine et durable
- Démarche QVT accessible, peu contraignante et facilement déployable.

## Sophrologie : retrouver calme et énergie au travail

**Code stage :** AT-BIE02-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Dans un environnement professionnel souvent exigeant, savoir faire une pause, se recentrer et relâcher les tensions devient essentiel pour préserver son équilibre et son efficacité. La sophrologie propose des outils simples et accessibles pour retrouver le calme intérieur, mieux gérer le stress et recharger son énergie, tout en restant pleinement présent dans son activité professionnelle.

### Présentation

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle douce qui combine respiration consciente, relaxation dynamique, relâchement corporel et visualisation positive.

En entreprise, elle constitue un outil de prévention et d'accompagnement, permettant aux collaborateurs de mieux faire face à la pression professionnelle et aux exigences du quotidien.

Au cours de cet atelier, les participants découvrent et expérimentent des techniques simples leur permettant de :

- relâcher les tensions physiques et mentales,
- apaiser le mental,
- renforcer leur capacité d'adaptation,
- retrouver un équilibre entre calme et énergie.

L'atelier se déroule dans un cadre bienveillant, sécurisant et non thérapeutique, et les exercices proposés sont facilement réutilisables en autonomie, au bureau comme en télétravail.

### Objectifs de l'atelier

- Découvrir la sophrologie comme outil simple et accessible de bien-être au travail
- Apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales liées au stress professionnel
- Favoriser le retour au calme intérieur tout en stimulant l'énergie positive
- Développer les capacités d'adaptation face aux exigences et aux changements professionnels
- Renforcer l'équilibre entre le corps et l'esprit pour une meilleure qualité de présence au travail
- Acquérir des techniques simples, réutilisables en autonomie dans la journée de travail.



### Intérêts pour l'entreprise

- Collaborateurs plus calmes, disponibles et efficaces
- Contribution active à la prévention du stress et des risques psychosociaux (RPS)
- Amélioration du climat de travail et de la qualité relationnelle
- Performance plus durable et responsable
- Démarche QVT concrète, visible et valorisable
- Image d'une entreprise attentive à la santé globale de ses équipes.

### Bénéfices pour les salariés

- Diminution du stress et de la pression mentale
- Apaisement du mental et amélioration de la concentration
- Regain d'énergie et de vitalité sans sur-sollicitation
- Relâchement des tensions corporelles
- Meilleure gestion des émotions et prise de recul
- Sensation de bien-être durable et de clarté intérieure
- Outils simples pour se recentrer rapidement au travail.

## Bien-être corporel, relaxation & pratiques psycho-corporelles

### DO IN – Auto-massage : relâcher les tensions et préserver son énergie au travail

Tensions dans la nuque, épaules crispées, fatigue corporelle, concentration en baisse... Les contraintes du travail moderne sollicitent fortement le corps.

Cet atelier propose aux salariés de découvrir le DO IN (auto-massage), une pratique simple et accessible pour relâcher les tensions, améliorer le confort physique et préserver l'énergie, directement sur le lieu de travail.

**Code stage :** AT-BIE03-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

### Présentation

L'auto-massage (DO IN) est une pratique corporelle qui consiste à réaliser soi-même des gestes simples de massage : pressions, frictions, étirements doux sur différentes zones du corps.

En entreprise, le DO IN constitue un outil concret de prévention, particulièrement adapté :

- au travail sur écran,
- aux postures prolongées ou statiques,
- aux gestes répétitifs,
- au stress et à la charge mentale.

Au cours de cet atelier, les participants expérimentent des séquences courtes, discrètes et efficaces, facilement reproductibles en autonomie, pour relâcher les tensions musculaires, favoriser la détente et améliorer leur qualité de présence au travail.

L'atelier se déroule dans un cadre bienveillant, non thérapeutique et respectueux du rythme de chacun.

### Objectifs de l'atelier

- Réduire les tensions musculaires liées aux postures de travail, aux gestes répétitifs et au stress
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) de manière simple et accessible
- Favoriser la détente physique et mentale pendant le temps de travail
- Préserver l'énergie et la concentration tout au long de la journée
- Développer l'autonomie des salariés dans la gestion de leur bien-être
- Encourager l'intégration de pauses actives et bénéfiques dans le quotidien professionnel.



### Intérêts pour l'entreprise

- Contribution active à la prévention des TMS et du stress professionnel
- Amélioration de la qualité de vie au travail (QVT)
- Réduction potentielle de l'absentéisme lié aux douleurs physiques
- Collaborateurs plus détendus, disponibles et efficaces
- Démarche de prévention simple, concrète et peu contraignante
- Valorisation de l'entreprise comme acteur attentif à la santé physique et mentale de ses équipes.

### Bénéfices pour les salariés

- Relâchement rapide des tensions (nuque, épaules, dos, mains, visage...)
- Diminution du stress et de la fatigue physique
- Meilleure concentration et clarté mentale après la pratique
- Regain d'énergie et sensation de mieux-être immédiate
- Meilleure écoute du corps et prévention de l'épuisement
- Acquisition de gestes simples, discrets et réutilisables en autonomie au poste de travail.

## Relaxation oculaire et cérébrale – Yoga des yeux

**Code stage :** AT-BIE04-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

Fatigue visuelle, yeux secs, maux de tête, concentration en baisse... L'exposition prolongée aux écrans sollicite intensément les yeux et le cerveau. Cet atelier propose aux salariés de découvrir le Yoga des yeux, une pratique douce et accessible pour soulager la fatigue visuelle, apaiser le mental et retrouver clarté et confort au travail.

### Présentation

Le Yoga des yeux est une pratique issue du yoga et des techniques de relaxation, spécifiquement conçue pour détendre les muscles oculaires, favoriser la récupération visuelle et apaiser l'activité cérébrale.

Dans un contexte professionnel marqué par une utilisation intensive des écrans, cet atelier propose des exercices simples, courts et accessibles, associant :

- mouvements oculaires,
- respiration consciente,
- relaxation,
- pauses visuelles efficaces.

Les participants apprennent à intégrer ces pratiques dans leur quotidien professionnel afin de préserver durablement leur confort visuel et mental, au bureau comme en télétravail. L'atelier se déroule dans un cadre bienveillant, non thérapeutique et compatible avec les contraintes du travail.

### Objectifs de l'atelier

- Prévenir et réduire la fatigue visuelle liée à l'exposition prolongée aux écrans
- Détendre les muscles oculaires et limiter les tensions associées
- Apaiser la surcharge cérébrale et favoriser le calme mental
- Améliorer la concentration, la vigilance et la clarté mentale
- Sensibiliser aux bons réflexes visuels à adopter au quotidien
- Transmettre des exercices simples, courts et réutilisables au poste de travail
- Favoriser des pauses visuelles efficaces dans la journée professionnelle.



### Intérêts pour l'entreprise

- Contribution à la prévention de la fatigue visuelle et mentale
- Amélioration du confort de travail et de la qualité de vie au travail (QVT)
- Collaborateurs plus disponibles, concentrés et efficaces
- Réduction des inconforts liés au travail sur écran
- Action de prévention ciblée, concrète et facilement intégrable
- Valorisation de l'entreprise comme acteur engagé en santé au travail.

### Bénéfices pour les salariés

- Soulagement de la fatigue visuelle (yeux secs, picotements, vision floue)
- Diminution des maux de tête et des tensions oculaires
- Apaisement du mental et réduction de la surcharge cognitive
- Amélioration de la concentration et de l'attention
- Sensation de repos, de clarté et de regain d'énergie
- Réflexes simples pour préserver sa santé visuelle au travail.

## **Yoga du rire : booster son énergie et son bien-être au travail**

Et si le rire devenait un véritable levier de bien-être et de cohésion au travail ? Le Yoga du rire est une méthode accessible à tous, qui associe rire volontaire, respiration consciente et mouvements doux, pour réduire le stress, relâcher les tensions et recharger l'énergie. Cet atelier offre aux collaborateurs un temps de pause régénérant, favorisant le lâcher-prise, la convivialité et la qualité des relations professionnelles.

**Code stage :** AT-BIE05-A

**Durée :** 1 heure

**Modalités :** présentiel / à distance

**Tarif :** 650 euros (jusqu'à 15 personnes)

### **Présentation**

Le Yoga du rire est une pratique innovante, utilisée en entreprise comme outil de prévention du stress et d'amélioration du climat de travail.

Contrairement aux idées reçues, il ne repose ni sur l'humour ni sur la performance, mais sur des exercices simples de rire volontaire, rapidement suivis de rires spontanés, combinés à des techniques de respiration et de relaxation.

Au cours de l'atelier, les participants expérimentent :

- des exercices de rire accessibles et progressifs,
- des temps de respiration pour favoriser l'apaisement,
- des mouvements doux pour relâcher les tensions corporelles,
- des moments de partage renforçant la cohésion et la convivialité.

L'atelier se déroule dans un cadre bienveillant, sécurisant et sans jugement, dans le respect du rythme et du confort de chacun.

### **Objectifs de l'atelier**

- Découvrir le Yoga du rire comme outil simple et accessible de bien-être en entreprise
- Réduire le stress et les tensions physiques et mentales grâce au rire et à la respiration
- Favoriser le lâcher-prise dans un cadre sécurisé et bienveillant
- Stimuler l'énergie, la vitalité et la motivation des collaborateurs
- Renforcer la cohésion et la qualité des relations professionnelles
- Offrir un temps de pause régénérant, contribuant à un meilleur équilibre au travail.



### **Intérêts pour l'entreprise**

- Amélioration du climat de travail et de la convivialité
- Renforcement de la cohésion d'équipe et de la collaboration
- Contribution à la prévention du stress et des risques psychosociaux (RPS)
- Collaborateurs plus engagés, détendus et disponibles
- Action QVT originale, fédératrice et à fort impact
- Valorisation de l'entreprise comme acteur attentif au bien-être et à la santé au travail.

### **Bénéfices pour les salariés**

- Diminution immédiate du stress et des tensions
- Regain d'énergie et sensation de dynamisme
- Apaisement du mental et meilleure disponibilité cognitive
- Renforcement du lien social et du sentiment d'appartenance
- Amélioration de l'humeur et du bien-être émotionnel
- Sensation de légèreté, de détente et de plaisir partagé
- Découverte d'un outil simple pour prendre soin de soi au quotidien.



# le cnam Île-de-France

01 60 79 87 74

formation-entreprise@cnam-iledefrance.fr

