



Objectif : Améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT), la santé et la performance des collaborateurs grâce à des ateliers interactifs et pratiques favorisant le bien-être, la motivation et la prévention des risques professionnels.



Modalités pédagogiques

Méthodes actives et participatives

- Apports théoriques adaptés aux participants
- Questions-réponses et échanges interactifs
- Exercices pratiques et mises en situation
- Livret bilan individuel : « Ce que je fais... Ce que je vais mettre en place ! »

Approche Ludo pédagogique

Stimule l'interaction, l'émulation et la mémorisation des apprentissages.

Pourquoi choisir nos ateliers ?



Formations adaptées aux enjeux spécifiques de votre entreprise



Approche pratique et concrète, sans moralisme



Résultats mesurables : motivation, engagement, réduction de l'absentéisme et meilleure santé



Expérience interactive et engageante, transformant les participants en acteurs de leur santé et performance



1 - Lunch Box – L'alimentation saine au travail, suivez le guide !

Objectif : Permettre aux collaborateurs de manger sainement et de façon équilibrée, même au travail.

Contenu :

- Préparer ses repas pour la semaine
- Choisir des options saines en entreprise
- Déjeuner en pleine conscience, loin des écrans
- S'hydrater et éviter les pièges des repas d'affaires

Bénéfices : **Énergie et concentration optimisées**, prévention des maladies liées à l'alimentation.



2 - Alimentation, motivation et prévention santé

Objectif : Montrer que bien manger favorise la motivation et réduit l'absentéisme jusqu'à **25 %**.

Contenu :

- Les bases d'une alimentation équilibrée et anti-stress
- Astuces simples pour intégrer de bonnes habitudes quotidiennes
- Impact sur motivation, performance et bien-être

Bénéfices : Bien-être général, énergie durable et engagement au travail.

3 - Nourrir et équilibrer son cerveau – Optimiser ses performances intellectuelles

Objectif : Améliorer concentration, mémoire et capacités cognitives grâce à l'alimentation et aux bonnes pratiques de santé.

Contenu :

- Nutriments essentiels pour le cerveau et régulation émotionnelle
- Gestion du stress et récupération mentale
- Techniques pratiques pour booster sa performance intellectuelle au quotidien



Bénéfices : **Meilleure concentration, créativité et efficacité** dans les tâches professionnelles.

4 - Performance dans l'assiette

Objectif : Relier alimentation et performance physique et mentale.



Principes d'une nutrition adaptée aux besoins énergétiques



Optimisation de l'énergie et de la productivité au travail



Repas et collations stratégiques pour maintenir vitalité et performance

Bénéfices : Réduction de la fatigue, meilleure efficacité et dynamisme durable.

5 - Café, tabac, sucre, alcool... Comprendre et combattre les addictions

Objectif : Sensibiliser aux addictions et proposer des stratégies concrètes pour les réduire.

Contenu :

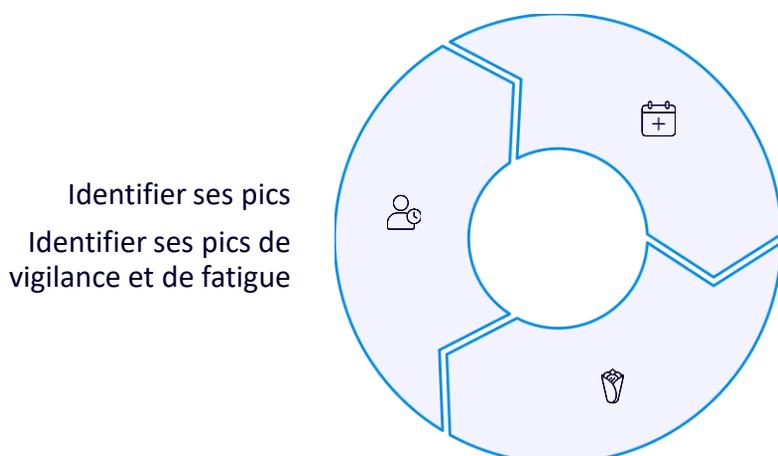
- Auto-évaluation des habitudes
- Stratégies de substitution et gestion du manque
- Techniques de relaxation pour diminuer l'envie et le stress



Bénéfices : Réduction des accidents et conflits liés aux addictions, meilleure santé globale.

6 - Chronobiologie et biorythme – Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Objectif : Comprendre son rythme biologique pour optimiser sa santé et sa performance.



Adapter son emploi du temps
Adapter emploi du temps et priorités à son biorythme

Gestion du stress
Gestion du stress et équilibre personnel

Bénéfices : Efficacité, énergie et bien-être durable.

7 - Sommeil – Clé de notre équilibre et de notre réussite

Objectif : Améliorer la qualité du sommeil pour booster l'énergie, la concentration et la sérénité.



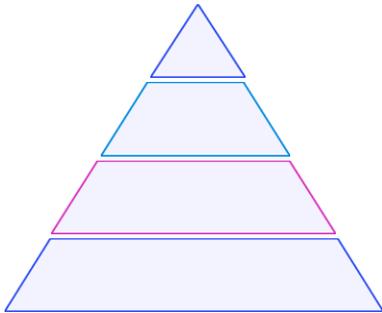
Comprendre les cycles
Comprendre les cycles
du sommeil

Identifier les
perturbateurs
Identifier les facteurs
perturbateurs

Stratégies pour mieux dormir
Stratégies simples pour mieux dormir

Bénéfices : Concentration, performance et bien-être général améliorés.

8 - Les piliers d'une bonne santé – Se prendre en main au quotidien



Objectif : Favoriser une approche globale de la santé physique et mentale.

Contenu :

- Nutrition, activité physique, sommeil, gestion du stress et addictions
- Conseils pratiques pour des changements progressifs et durables
- Auto-évaluation et plan d'action personnalisé

Bénéfices : Prévention des maladies, meilleure vitalité et motivation.

9 - Fatigue et épuisement – Retrouver énergie et vitalité

Objectif : Identifier les causes de la fatigue et proposer des solutions concrètes pour la combattre.

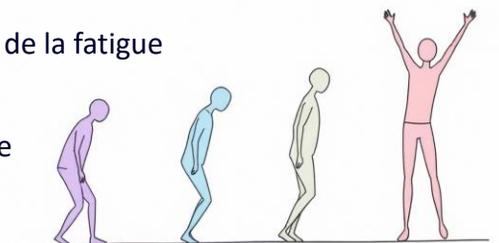
Contenu :



Facteurs physiques, émotionnels et environnementaux de la fatigue

Techniques de récupération et optimisation de l'énergie

Habitudes de vie pour prévenir l'épuisement



Bénéfices : Réduction de la fatigue, regain d'énergie et meilleure performance.

10- Burn-in / Burnout – L'éviter et s'en sortir

Objectif : Prévenir l'épuisement professionnel et accompagner ceux qui en souffrent.

Contenu :

- Différence entre stress, burn-in et burnout
- Signes avant-coureurs et stratégies de prévention
- Méthodes de récupération et réappropriation de son énergie



Bénéfices : Réduction du risque d'épuisement, meilleure résilience et motivation.



11 - L'influence d'Internet sur notre santé mentale

Objectif

Utiliser le web et les réseaux sociaux en se préservant sa santé mentale

Contenu

Comprendre les mécanismes qui nous mettent sous influence et acquérir les bonnes pratiques pour les déjouer
Protection de sa vie privée

Bénéfices

Développement de l'esprit critique pour optimiser son utilisation du web

12 - Cybervigilance – un super pouvoir à développer

Objectif : se protéger des actes malveillants sur Internet au niveau personnel et professionnel

Contenu : connaître les différentes formes de malveillances et savoir s'en protéger (outils et bonnes pratiques)

Bénéfices : Naviguer sur le net en toute sécurité

