LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

ÉVÉNEMENTS D'ENTREPRISE - Version 2024

PREVTI

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PERFORMANCE DE L'ENTREPRISE : L'ÉQUATION GAGNANTE

Et si le bien-être de vos employés était la clé du succès pour rendre votre entreprise performante ? De nombreuses études le prouvent et nous en sommes convaincus. C'est pourquoi nous vous proposons d'**intégrer un ou plusieurs ateliers bien-être au travail au programme de votre journée sécurité** !

AVANTAGES DE LA MISE EN PLACE D'ATELIERS BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Offrir une **pause bien-être** à vos équipes
- Partager un **moment convivial entre collègues**
- **Améliorer la qualité de vie au travail**
- Renforcer la **cohésion d'équipe**
- **Réduire le stress**
- **Préserver le capital santé de vos collaborateurs**
- Améliorer l'image de l'entreprise
- **Accroître la motivation et l'efficacité au travail**
- Réduire l'absentéisme et le turnover par la prévention

GESTION DU STRESS

ATELIER

GESTION DU STRESS

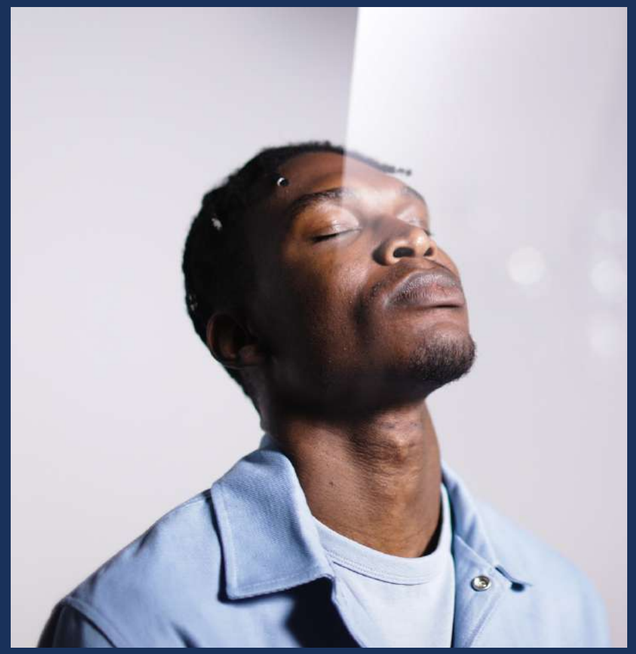
PREVTI

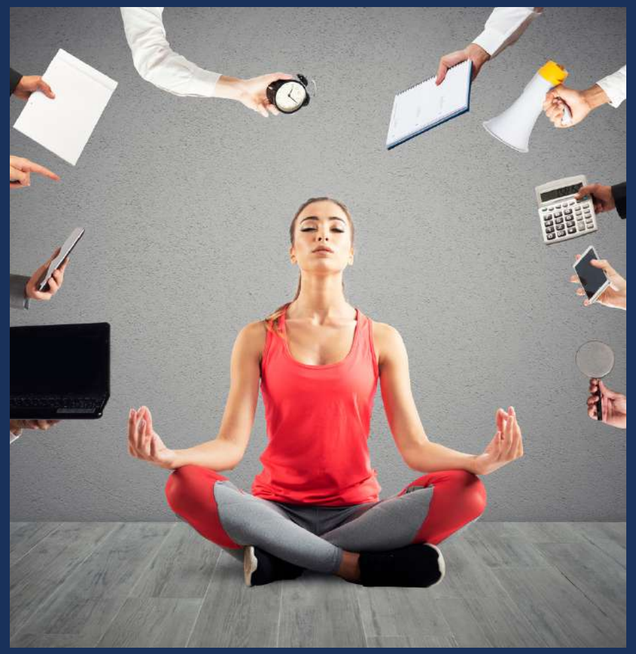
45 min à 1 h 30

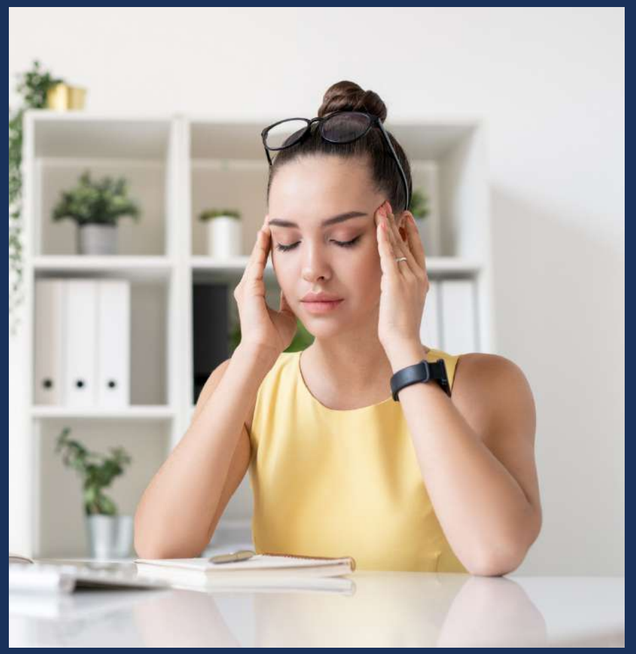
10 participants

Gestion et prévention du stress

GESTION DU STRESS





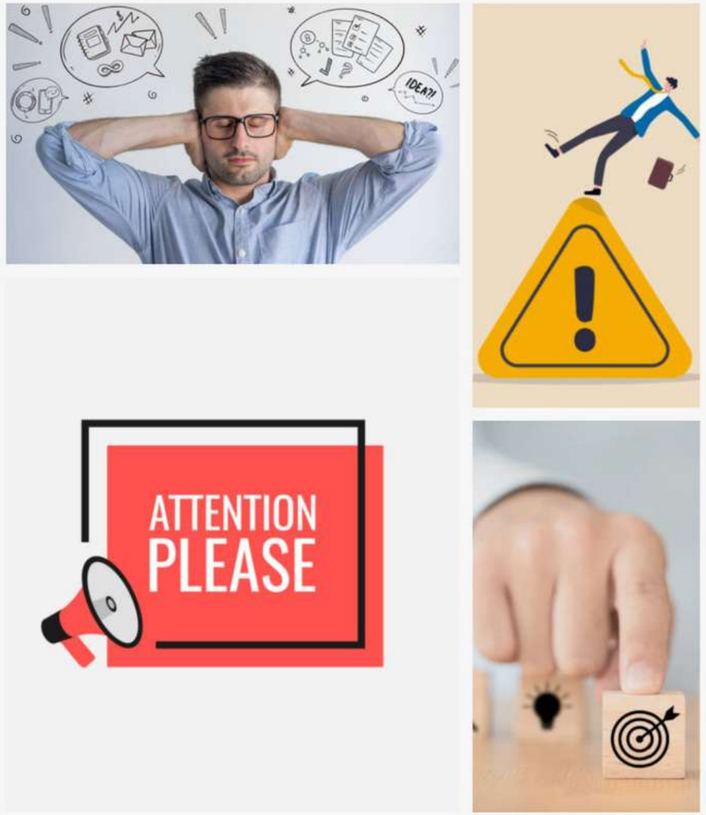


Le stress au travail touche de nombreux salariés en France. S'il est impossible d'éliminer le stress, apprendre le gérer est indispensable pour ne garder que les aspects positifs de cette réaction naturelle de l'organisme. La bonne nouvelle est que nous avons tous les ressources en nous pour faire face au stress !

Les objectifs de cet atelier bien-être sont les suivants :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Discerner le bon stress du stress chronique
- Avoir les clés pour mieux gérer son stress au quotidien
- Connaître des techniques pour réduire son stress rapidement

ATTENTION ! CONCENTRATION



ATELIER

ATTENTION ! CONCENTRATION

PREVTI

45 min à 1 h 30

10 participants

Concentration au travail

ATTENTION ! CONCENTRATION

Il est indéniable que la concentration est indispensable pour pouvoir rester productif et efficace au travail. Mais entre la sur sollicitation et l'hyperconnexion, notre capacité de concentration au travail est mise à rude épreuve !

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- Savoir identifier les difficultés pour se concentrer au travail
- Avoir les clés pour améliorer ses capacités de concentration
- Acquérir des techniques de concentration rapide pour un regain d'attention instantané

BOUGER PLUS

45 min à 1 h 30

10 participants

Activité physique, sédentarité

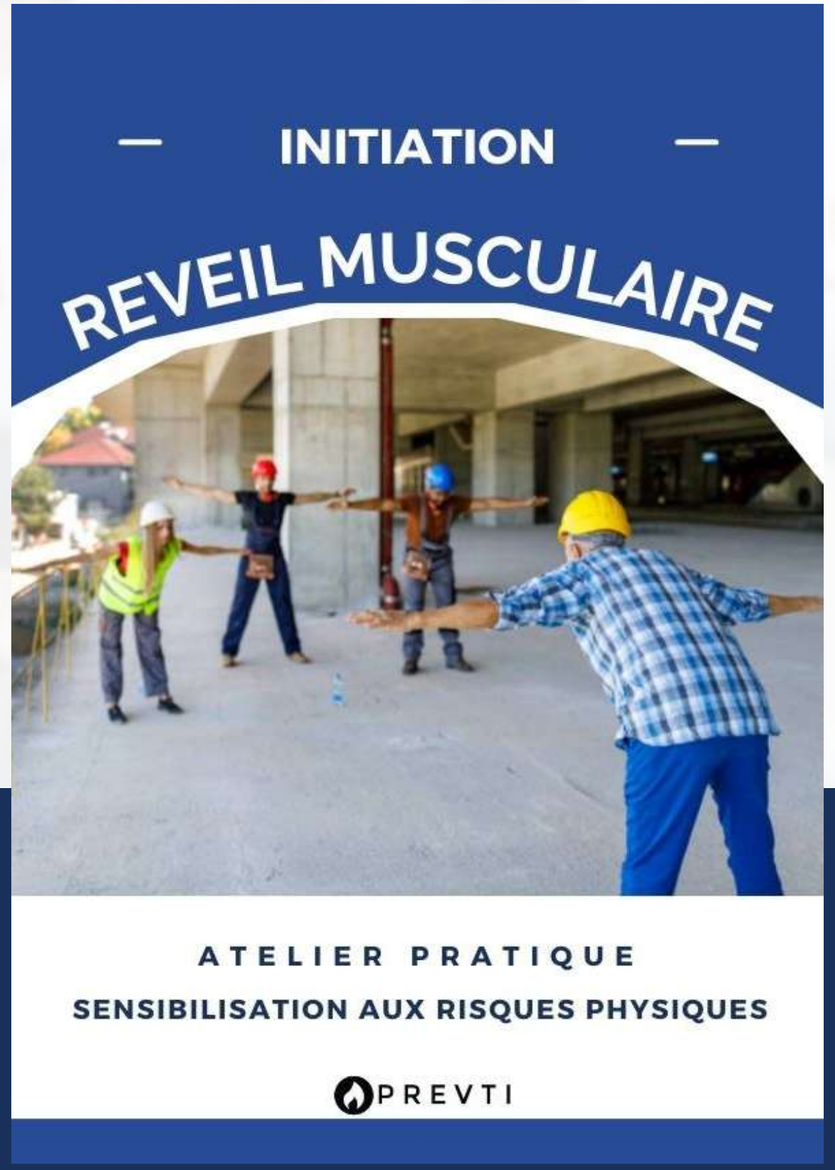
BOUGER PLUS

C'est prouvé, la sédentarité nuit gravement à la santé physique et mentale. Or, de plus en plus de salariés travaillent assis devant un écran. Qui plus est, seulement 5 % des français ont une activité physique suffisante pour être protectrice. Mais la bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs moyens d'agir et de lutter contre la sédentarité au travail.

Découvrez nos conseils et exercices pratiques dans cet atelier dont les objectifs sont les suivants :

- Connaître les bienfaits d'un mode de vie actif sur la santé physique et mentale.
- Intégrer des activités physiques simples dans la routine quotidienne au travail.
- Promouvoir un environnement de travail favorable à l'activité physique.

INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE



30 min à 1 h

10 participants

Réveil musculaire, TMS

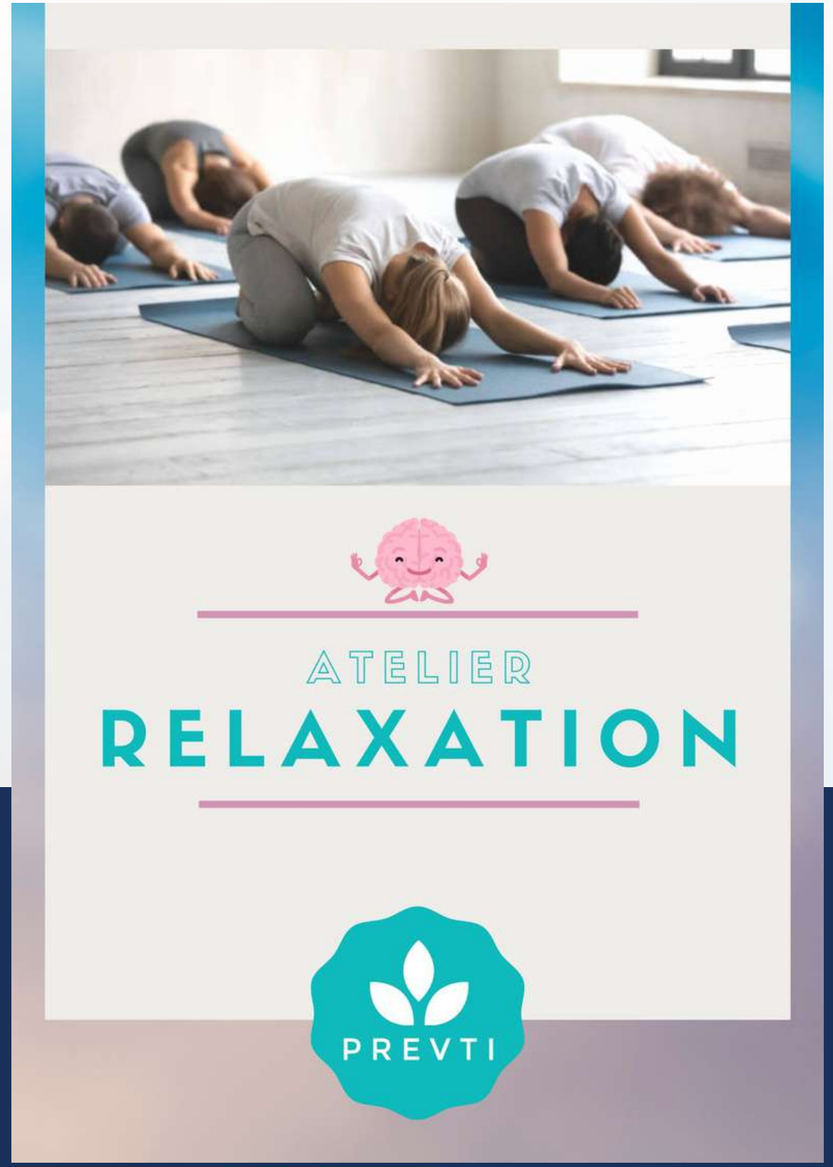
INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

Le réveil musculaire en entreprise consiste en une préparation optimale de l'organisme à une situation de travail qui va suivre. Il va donc limiter le risque de blessures.

Voici les objectifs de l'initiation au réveil musculaire en entreprise :

- Comprendre le mécanisme des blessures les plus fréquentes
- Savoir réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler
- Prévenir les blessures, la fatigue, les courbatures et les TMS

RELAXATION



30 min à 1 h

10 participants

Relaxation, détente, respiration

RELAXATION

Offrez un moment de détente et de relaxation à vos collaborateurs !
L'objectif de cet atelier relaxation en entreprise est de faire découvrir en séance dirigée plusieurs techniques de détente afin d'autonomiser le public présent sur ce qui lui convient. En d'autres termes, des exercices de relaxation simples et rapides à reproduire chez soi ou au travail !
Les collaborateurs participent ainsi à une séance pratique sur des tapis de relaxation. Méditation, respiration, relaxation, image de détente, ... autant de pratiques pour apprendre à lâcher-prise, réduire son stress et favoriser le calme intérieur.

GESTION DE LA FATIGUE

ATELIER

GESTION
DE LA FATIGUE

PREVTI

45 min à 1 h 30

10 participants

Fatigue, sommeil, etc.

GESTION DE LA FATIGUE

La fatigue au travail touche une grande partie des travailleurs. Pour autant, c'est un signal d'alarme qu'il faut savoir écouter. En effet, la fatigue peut avoir des conséquences négatives sur la santé mais aussi sur la sécurité des salariés.

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- Savoir identifier les signes et les causes de la fatigue
- Comprendre les mécanisme du sommeil
- Découvrir nos conseils pour prévenir et gérer la fatigue & optimiser votre énergie au quotidien
- Connaître des techniques anti-fatigue

SOMMEIL & TECHNIQUES D’ENDORMISSEMENT

45 min à 1 h 30

10 participants

Sommeil, endormissement

SOMMEIL & TECHNIQUES D'ENDORMISSEMENT

Cet atelier est conçu pour être interactif et informatif, visant à sensibiliser les participants aux bonnes pratiques liées au sommeil et à leur apprendre des techniques pour améliorer la qualité de leur sommeil.

Les objectifs sont les suivants :

- Comprendre l'importance du sommeil pour la santé mentale et physique
- Identifier les facteurs qui peuvent influencer la qualité du sommeil
- Apprendre des techniques pratiques pour favoriser un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond.

HYGIÈNE DE VIE

45 min à 1 h 30

10 participants

Alimentation, activité physique, etc.

HYGIÈNE DE VIE

Programme en cours

Vous souhaitez **améliorer la qualité de vie de vos collaborateurs** à travers un atelier bien-être en entreprise ?

PREVTI

PRÉVENIR, C'EST AGIR.

Nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans l'organisation et l'animation de vos ateliers bien-être !

baptiste.logeais@previti.com

06 64 41 72 48

previti.com