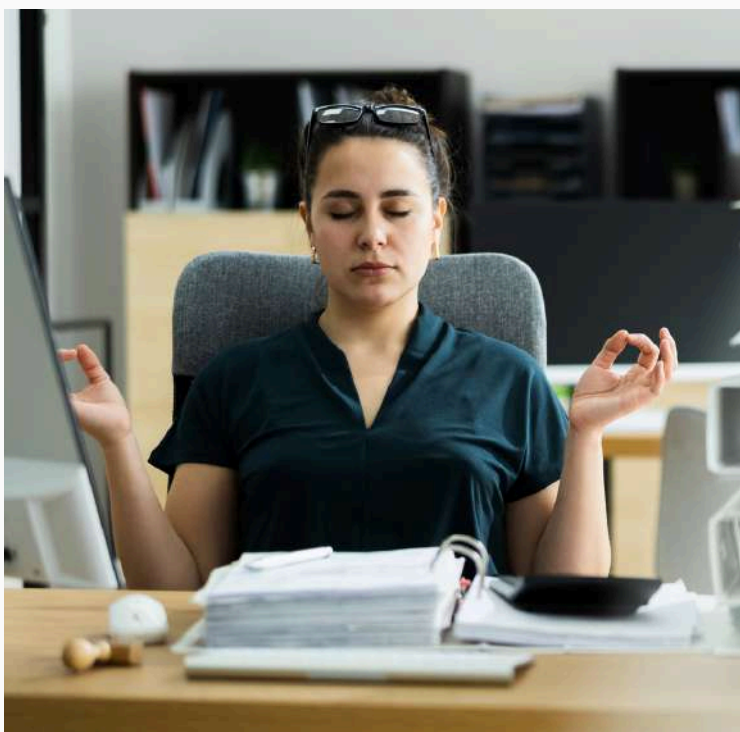


# Nos ateliers bien-être

## CATALOGUE



2024



**PREVTI**

PRÉVENIR, C'EST AGIR.

# Bien-être et Qualité de Vie au Travail

Intégrez nos ateliers bien-être au travail à vos **journées sécurité** pour **améliorer la qualité de vie** de vos équipes. **Pratiques et interactifs**, ils offrent des techniques concrètes et des conseils pour favoriser un équilibre au quotidien. Explorez des thèmes essentiels comme la **gestion du stress**, la lutte contre la **fatigue** et l'amélioration du **sommeil**. Profitez d'un **réveil musculaire**, d'astuces pour contrer la **sédentarité**, et de **techniques de relaxation**.

Offrez à vos employés un **moment de bien-être** pour un impact positif sur leur motivation et leur performance.





Le stress fait partie intégrante de nos vies modernes, mais il ne doit pas prendre le dessus. Cet **atelier interactif** vous offre l'occasion de **reprendre le contrôle et de transformer le stress en une force positive**. Que vous soyez submergé par le travail ou simplement à la recherche de plus de sérénité, cet atelier est conçu pour vous donner **des outils concrets et pratiques pour gérer efficacement le stress**.



#### Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Discerner le bon stress du stress chronique.
- Apprendre des techniques de gestion du stress.



#### Avantages :

- Conseils pratiques pour le quotidien.
- Techniques de relaxation efficaces.
- Amélioration du bien-être et des performances.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Prévention et gestion du stress





# ATTENTION ! CONCENTRATION



Participez à notre atelier "Concentration au Travail" pour **optimiser votre focus** et booster votre efficacité professionnelle. Apprenez à identifier les obstacles à la concentration, recevez des **conseils pratiques pour améliorer votre attention**, et maîtrisez des **techniques rapides pour un regain instantané de concentration**.


## Objectifs :

- Identifier les obstacles à la concentration.
- Renforcer ses capacités d'attention.
- Maîtriser des techniques de concentration efficaces.

## Avantages :

- Conseils pratiques pour améliorer la concentration.
- Outils concrets pour gérer les distractions.
- Techniques rapides pour un regain d'attention immédiat.



 30 min à 1 h

 12 participants max. par session

 Concentration





Découvrez notre atelier "Bouger Plus" pour **dynamiser votre quotidien au bureau** ! La sédentarité nuit à votre santé, mais il est facile de remédier à cela. Apprenez à intégrer des **exercices simples** dans votre routine de travail, découvrez les nombreux **bienfaits d'un mode de vie actif**, et créez un environnement de travail qui encourage le mouvement. Révélez le potentiel d'une activité physique régulière pour améliorer votre bien-être physique et mental !

#### Objectifs :

- Découvrir les bienfaits de l'activité physique.
- Intégrer des exercices au bureau.
- Créer un environnement actif.

#### Avantages :

- Conseils pratiques pour bouger plus.
- Exercices faciles à appliquer au bureau.
- Amélioration du bien-être physique et mental.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Sédentarité au travail



# RÉVEIL MUSCULAIRE


Rejoignez notre atelier "Initiation au Réveil Musculaire" et démarrez vos journées de travail en pleine forme ! Apprenez à **prévenir les blessures courantes** en réveillant efficacement vos muscles et articulations. Cette séance vous guide à travers des **exercices simples** mais efficaces pour **éviter les courbatures, la fatigue et les TMS**. Offrez à votre corps la meilleure préparation physique pour un bien-être optimal au travail !

## Objectifs :


- Comprendre les causes des blessures courantes.
- Apprendre des exercices de réveil musculaire.
- Prévenir les blessures et les TMS.

## Avantages :

- Techniques simples et efficaces.
- Ambiance conviviale et esprit d'équipe.
- Amélioration du bien-être au travail.

 30 min à 1 h

 12 participants max. par session

 Réveil musculaire, TMS



# RELAXATION



## EN ENTREPRISE

Offrez à vos collaborateurs une **pause bien-être** avec notre atelier de relaxation ! Les participants découvrent diverses **techniques de détente** et apprennent des **exercices rapides et efficaces** à intégrer dans leur quotidien. Sur des tapis de relaxation, ils pratiquent la méditation, la respiration profonde, la visualisation et d'autres méthodes pour lâcher-prise, **réduire le stress et favoriser le calme intérieur**.

### Objectifs :

- Acquérir des techniques de relaxation.
- Réduire le stress.
- Relâcher les tensions physiques et mentales.

### Avantages :

- Détente et ressourcement immédiats.
- Exercices simples à appliquer au travail ou à la maison.
- Création d'une atmosphère de travail apaisante.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Relaxation, détente





# GESTION DE LA FATIGUE



**Luttez contre la fatigue** au travail avec notre atelier dédié ! Apprenez à reconnaître, gérer et prévenir la fatigue pour protéger votre santé et votre sécurité. Grâce à des **conseils pratiques** et des **stratégies efficaces**, identifiez les causes de la fatigue, appliquez des techniques de gestion simples et adoptez des habitudes de vie qui revitalisent votre bien-être. Offrez à vos collaborateurs des **outils précieux** pour améliorer leur qualité de vie au travail.



## Objectifs :

- Identifier les causes de la fatigue au travail.
- Apprendre à gérer et réduire la fatigue.
- Adopter des habitudes de vie saines.



## Avantages :

- Techniques de gestion de la fatigue.
- Conseils à intégrer au quotidien.
- Amélioration du bien-être général.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Gestion de la fatigue





# SOMMEIL & ENDORMISSEMENT



Rejoignez notre **atelier interactif** et découvrez comment transformer vos nuits pour revitaliser votre bien-être ! Explorez l'**importance du sommeil pour votre santé** mentale et physique, identifiez les facteurs qui influencent sa qualité, et apprenez des **techniques efficaces** pour vous endormir rapidement et profiter d'un sommeil réparateur. Ne manquez pas cette opportunité d'**améliorer votre qualité de vie** et d'**optimiser vos performances** au quotidien.

## Objectifs :

- Comprendre l'importance du sommeil pour sa santé.
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil.
- Retrouver un sommeil réparateur.

## Avantages :

- Conseils pratiques pour un meilleur environnement de sommeil et une routine du soir.
- Techniques efficaces d'endormissement et de relaxation.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Sommeil et endormissement



# ESPACE BIEN-ÊTRE



Pour votre prochaine journée sécurité, offrez à vos collaborateurs une **pause relaxante et régénérante** ! Cet **espace de détente**, spécialement aménagé pendant les pauses, propose des coussins gonflables « WAFF », des sièges massants et des appareils pour le dos, le cou, les épaules et les pieds, ainsi que des coussins de méditation. Le tout dans une **ambiance apaisante**, avec de la musique douce et des senteurs d'huiles essentielles, pour un **moment de relaxation profonde**.

## Objectifs :

- Réduire le stress physique et mental.
- Favoriser la détente et la relaxation.
- Améliorer le bien-être global en entreprise.

## Avantages :

- Motivation et productivité des équipes.
- Climat de travail plus serein et harmonieux.
- Conseils personnalisés.



En accès libre



15 à 20 places



Relaxation, bien-être au travail



*La prévention des risques professionnels, c'est sérieux,  
mais pas forcément ennuyeux!*



06 64 41 72 48



baptiste.logeais@prevti.com



www.prevti.com



Intervention partout en France



+ 500 entreprises accompagnées

**CONTACTEZ-NOUS  
DÈS MAINTENANT !**



**PREVTI**  
PREVENIR, C'EST AGIR.

**Organisme de Formation Sécurité au Travail depuis 2015**