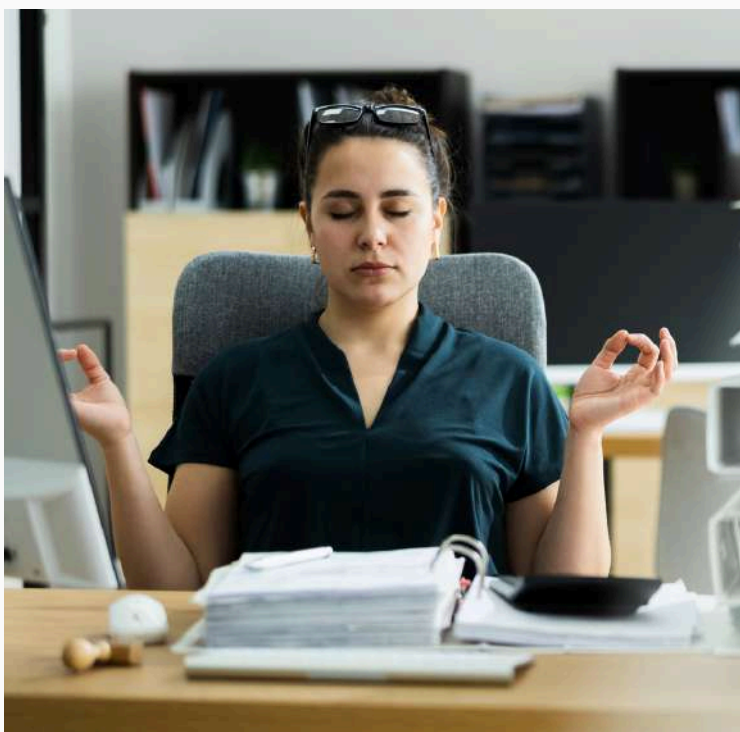


Nos ateliers bien-être

CATALOGUE



2025



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.





GESTION DU STRESS



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



UNE PAUSE S'IMPOSE



Envie d'une vraie pause qui recharge les batteries ? Cet atelier est spécialement conçu pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos moments de repos. Découvrez comment des techniques simples peuvent transformer votre pause : apprendre à relâcher les tensions, s'oxygéner en sortant de votre zone de travail, et choisir des encas qui boostent l'énergie sans alourdir. Venez explorer comment faire de chaque pause un vrai moment de bien-être, pour repartir concentré, et détendu !

Objectifs :

- Profiter pleinement de sa pause pour mieux déconnecter.
- Découvrir des techniques de détente.
- Choisir des encas équilibrés pour booster l'énergie.

Avantages :

- Meilleure concentration, Réduction fatigue.
- Techniques anti-stress faciles à appliquer.
- Idées de courtes pauses revitalisantes.



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Importance de la pause journalière





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