

Nos ateliers

CATALOGUE



2025



PREVTI

PRÉVENIR, C'EST AGIR.

Thématiques

Intégrez nos **ateliers interactifs et ludiques** à vos journées sécurité pour renforcer la sécurité et le bien-être de vos employés. Organisés autour de sept thématiques clés, chaque atelier est conçu pour répondre aux besoins spécifiques de votre entreprise. L'objectif est de **rendre la prévention des risques à la fois attrayante et engageante**, en encourageant la participation active. Transformez votre culture de sécurité avec des **sessions pratiques et captivantes**, adaptées à vos équipes.

	Quiz interactifs	<u>p3</u>
	Enquêtes et détections de risques	<u>p6</u>
	Formation aux situations d'urgence	<u>p11</u>
	Addictions et dangers de la route	<u>p14</u>
	Culture sécurité	<u>p17</u>
	Risques spécifiques	<u>p24</u>
	Bien-être et qualité de vie au travail	<u>p29</u>



1

Quiz Interactifs



Découvrez nos **quiz interactifs inspirés de célèbres jeux télévisés** pour dynamiser vos journées sécurité en entreprise ! Chaque questionnaire est conçu sur mesure pour aborder les thèmes spécifiques que vous souhaitez mettre en avant, comme vos règles d'or de la sécurité. Ces **activités ludiques et engageantes** rendent l'apprentissage de la sécurité non seulement amusant, mais aussi mémorable pour vos équipes, tout en renforçant leur implication et leur compréhension des enjeux de sécurité.

BURGER QUIZ

DE LA PRÉVENTION

Plongez dans une **expérience inédite et pleine de fun** avec notre atelier "Burger Quiz de la prévention", inspiré du célèbre jeu télévisé. En équipes Ketchup ou Mayo, affrontez-vous dans un **quiz dynamique et interactif** sur des thématiques de sécurité de votre choix. Les points s'accumulent à chaque bonne réponse, et le suspense atteint son apogée avec notre ultime défi : le "Burger de la Mort" !

Objectifs :

- ✓ Impliquer les participants dans les bonnes pratiques de sécurité
- ✓ Sensibiliser aux comportements à risque
- ✓ Favoriser une approche collaborative et engagée

Avantages :

- 🍔 Questionnaire personnalisé
- 🧠 Apprentissage ludique et interactif
- 👏 Renforcement de la cohésion d'équipe
- 😊 Ambiance conviviale et dynamique

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Thèmes au choix





50:50



Est ce que ce sera votre dernier mot ?

Vivez l'expérience "Qui veut gagner de la prévention" avec notre **atelier interactif inspiré du célèbre jeu télévisé**. Mobilisez vos équipes autour de questions sur les thèmes sécurité de votre choix. Les participants accumulent des points à chaque bonne réponse et disposent de trois jokers pour pimenter le jeu : le 50:50, le vote des collègues et l'appel à un collaborateur !

Objectifs :

- ✓ Stimuler l'engagement par un apprentissage ludique et interactif
- ✓ Renforcer la compréhension des principes de sécurité
- ✓ Sensibiliser aux risques et encourager des comportements sécuritaires

Avantages :

- 🎯 Questionnaire personnalisé
- 🧠 Apprentissage divertissant et dynamique
- 👏 Renforcement de la cohésion d'équipe
- 😊 Ambiance conviviale



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Thèmes au choix



2 Enquêtes & Détections de Risques



Immersion totale pour vos équipes dans des **ateliers captivants** où la cohésion et l'**esprit d'équipe** sont au cœur de l'expérience. Grâce à des **activités immersives** comme les escape games, l'enquête accident et la chasse aux risques, vos collaborateurs collectent des indices, résolvent des énigmes et analysent les causes d'accidents. Une **expérience interactive** qui renforce la culture de sécurité tout en rendant l'**apprentissage ludique et collaboratif**. Transformez la prévention des risques en un **défi stimulant** pour vos équipes !

NEW!

ESCAPE GAME

⚠️ DE LA PRÉVENTION ⚠️



🔍 À vous de résoudre le mystère !

Une série d'incidents étranges secoue l'entreprise... Et si tout n'était pas le fruit du hasard ?

Vos équipes doivent collaborer pour résoudre des énigmes et récupérer des indices sur **trois thématiques sécurité de votre choix** (risque électrique, TMS, addictions, 9 PGP, chute de hauteur...).

Un **défi stimulant et immersif** pour renforcer la cohésion et la culture sécurité... tout en s'amusant !

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux risques professionnels
- ✓ Promouvoir les bonnes pratiques de sécurité
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe

Avantages :

- 🔍 Apprentissage ludique et immersif
- 👉 Collaboration renforcée
- 🎯 Flexibilité thématique

🕒 30 min à 1 h

👤 10 participants max. par session

💬 3 thèmes au choix



NEW!

ESCAPE GAME

🚒🔥 DE LA PRÉVENTION INCENDIE 🔥🚒



Plongez dans une **enquête immersive** où chaque seconde compte. Un incendiaire rôde... Saurez-vous l'arrêter avant qu'il ne frappe à nouveau ? 🌟

Votre mission :

- Fouiller les lieux et collecter des indices
- Décoder des énigmes
- Identifier le coupable avant qu'il ne soit trop tard

Une **expérience ludique et engageante** pour apprendre ou réviser les bases de la **sécurité incendie**.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux risques incendie
- ✓ Adopter les bons réflexes
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe

Avantages :

- 🔥 Apprentissage ludique
- 🧩 Scénario engageant
- 👥 Travail collaboratif



30 min à 1 h



10 participants max. par session



Sécurité incendie



ENQUÊTE



ACCIDENT



Vivez une **simulation captivante d'accident du travail** avec notre atelier "Enquête Accident". Plongés dans une **scène réaliste**, vos équipes explorent les causes de l'incident et élaborent des actions correctives de manière interactive. Choisissez parmi divers thèmes : risque électrique, chute, risque chimique, manutention ou collision engin-piéton. Une **expérience immersive** pour renforcer la prévention des risques.

Objectifs :

- ✓ Analyser les causes de l'accident
- ✓ Identifier les facteurs déclencheurs
- ✓ Proposer des actions préventives concrètes

Avantages :

- 👤 Participation active et engageante
- ⚙️ Sensibilisation pratique et concrète
- 🤝 Collaboration renforcée
- 🎯 Flexibilité thématique



30 min à 1 h



12 participants max. par session



1 à 2 thèmes au choix





CHASSE AUX RISQUES



Découvrez notre **atelier interactif** "Chasse aux risques", une **expérience immersive** qui plonge vos équipes dans l'identification et la prévention des risques au sein de votre entreprise. À travers un parcours défini, les participants repèrent les dangers, évaluent leur gravité et proposent des **solutions concrètes**. L'atelier se conclut par un débriefing pour renforcer les bonnes pratiques de sécurité.

Objectifs :

- ✓ Identifier les risques spécifiques à votre environnement
- ✓ Adopter une approche proactive face aux dangers
- ✓ Renforcer la communication et la collaboration autour de la sécurité

Avantages :

- 🔍 Apprentissage immersif et concret
- 💡 Stimulation de l'initiative et de la réflexion
- 🔒 Renforcement de la culture sécurité

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Parcours à définir



3

Formation aux Situations d'Urgence



Offrez à vos équipes des **ateliers pratiques et immersifs sur les situations d'urgence**. Apprenez ou révisez ensemble les gestes essentiels de premiers secours et la manipulation des extincteurs. Ces compétences cruciales permettent non seulement de réagir rapidement et efficacement en cas de crise, mais renforcent aussi la sécurité globale de votre entreprise. Grâce à des **mises en situation réalistes** et des **animations interactives**, vos collaborateurs seront prêts à intervenir avec confiance et réactivité.

SÉCURITÉ INCENDIE



SUR FEU RÉEL

Vivez une **expérience immersive et formatrice** avec notre atelier "Sécurité Incendie sur feu réel" ! Encadrés par un expert, vos collaborateurs apprennent à **utiliser différents types d'extincteurs** et s'entraînent à éteindre un départ de feu sur un simulateur sécurisé. Grâce à cette **mise en situation concrète**, ils acquièrent les réflexes essentiels pour **réagir efficacement et en toute sécurité en cas d'incendie**.

Objectifs :

- ✓ Maîtriser l'utilisation des extincteurs
- ✓ Savoir réagir rapidement et efficacement face à un départ de feu
- ✓ Développer la confiance et la capacité d'intervention lors d'une situation d'urgence

Avantages :

- 🧯 Formation pratique et réaliste
- 👉 Acquisition de compétences concrètes
- ✅ Confiance renforcée pour faire face à un incendie

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Sécurité incendie





ALLO BOBO ! SECOURISME POUR TOUS



Plongez dans notre **atelier pratique** «"Allo Bobo ! Secourisme pour tous" et devenez acteur de la sécurité au quotidien!

Grâce à des **misés en situation concrètes**, vos collaborateurs apprennent à reconnaître un arrêt cardio-respiratoire, alerter rapidement les secours et réaliser les gestes qui sauvent, comme la réanimation avec un DAE. Un **apprentissage indispensable**, au travail comme à la maison!

Objectifs :

- ✓ Reconnaître les signes d'un arrêt cardio-respiratoire
- ✓ Savoir alerter efficacement les secours
- ✓ Maîtriser les gestes de réanimation cardio-pulmonaire avec un DAE

Avantages :

- 👏 Formation pratique et interactive
- ❤️ Acquisition de compétences vitales
- ✅ Confiance renforcée pour intervenir en cas d'urgence



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Secourisme, RCP, DAE



4 Addictions et Dangers de la Route



Découvrez nos ateliers "Addictions et Dangers de la route", associant l'**expérience immersive** du Kart Addict à la **sensibilisation aux comportements à risque**. Vos collaborateurs expérimentent les effets de l'alcool et des drogues grâce à des parcours en kart ou à pied avec des lunettes de simulation. Ces **ateliers interactifs** renforcent la **prise de conscience des dangers** liés aux addictions et à la conduite imprudente, encourageant des pratiques responsables pour une sécurité optimale sur la route. Rejoignez-nous pour une **expérience éducative et marquante!**



Vivez l'expérience "Kart Addict" et sensibilisez vos équipes aux dangers de la conduite altérée ! Après un **quiz collaboratif** sur les risques routiers, les participants prennent le volant de kartings à pédales en portant des lunettes simulant alcool, drogues ou fatigue, et affrontent un parcours semé d'obstacles. Un parcours piéton similaire complète l'atelier pour une **prise de conscience renforcée**.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux dangers de la conduite altérée
- ✓ Illustrer les effets de l'alcool, des drogues et de la fatigue
- ✓ Encourager des comportements responsables

Avantages :

- 🎯 Expérience concrète et marquante
- 🚗 Atelier pratique et immersif
- 😊 Sensibilisation ludique et durable



- 🕒 30 min à 1 h
- 👤 12 participants max. par session
- 💬 Dangers de la route et addictions

PRATIQUES ADDICTIVES

DANGER DANGER DANGER



Rejoignez notre atelier "Pratiques Addictives" pour une **prise de conscience unique** !

À travers un **quiz collaboratif** sur les addictions (alcool, drogues, tabac, téléphone) et un parcours immersif avec des lunettes de simulation, vos collaborateurs découvrent concrètement comment ces substances et comportements altèrent réflexes et perceptions. Une **expérience révélatrice** pour prévenir les comportements à risque et **encourager une attitude responsable**.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux dangers des addictions
- ✓ Illustrer leurs effets sur les comportements
- ✓ Encourager des pratiques responsables

Avantages :

- 🎯 Expérience interactive et engageante
- 👁️ Prise de conscience concrète
- 📈 Sensibilisation efficace et durable



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Drogue, alcool, téléphone, etc.



5 Culture Sécurité



Découvrez nos ateliers dédiés à **renforcer la "Culture Sécurité"** dans votre entreprise ! Ces **sessions interactives** favorisent la vigilance collective, incitent à la réflexion avant l'action, valorisent le port des EPI, et sensibilisent aux risques psychosociaux ainsi qu'à une culture sécurité positive. Vos équipes vivent des **expériences engageantes** qui leur permettent d'adopter des **pratiques clés** pour garantir un environnement de travail sûr et sain.



Rejoignez notre atelier "Stop ! Vigilance Partagée" pour renforcer la sécurité collective au sein de votre entreprise. Après une **sensibilisation aux enjeux**, les participants s'exercent à reconnaître les risques et à oser interpeller grâce à des **scénarios personnalisés**. Ils apprennent à identifier les dangers, formuler des remarques constructives, et partager leurs expériences lors d'un **débriefing collectif**.

Objectifs :

- ✓ Favoriser la vigilance partagée pour prévenir les risques
- ✓ Prendre conscience de son rôle dans sa propre sécurité et celle des autres
- ✓ Savoir faire des remarques adaptées
- ✓ Intégrer la vigilance partagée au quotidien

Avantages :

- 👉 Culture sécurité renforcée
- 👏 Engagement collectif
- 🎯 Création de scénarios personnalisés

- 🕒 30 min à 1 h
- 👤 12 participants max. par session
- 💬 Vigilance collective





RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR



Participez à notre atelier "Réfléchir avant d'agir" pour apprendre à évaluer efficacement les risques avant chaque action. Découvrez l'**outil clé "Minute d'arrêt sécurité"** et son rôle essentiel dans la prévention des accidents. Grâce à des **scénarios personnalisés**, mettez en pratique cette méthode et repartez avec des **compétences concrètes** pour renforcer la sécurité au quotidien.

Objectifs :

- ✓ Adopter des réflexes de réflexion avant toute intervention
- ✓ Évaluer les risques et leurs impacts
- ✓ Intégrer la "minute de réflexion" pour anticiper les dangers

Avantages :

- 💡 Pratiques de sécurité améliorées
- 🎯 Création de scénarios personnalisés
- 🧠 Prise de décision plus sûre et consciente
- 🤝 Collaboration renforcée et engagement accru



30 min à 1 h



12 participants max. par session

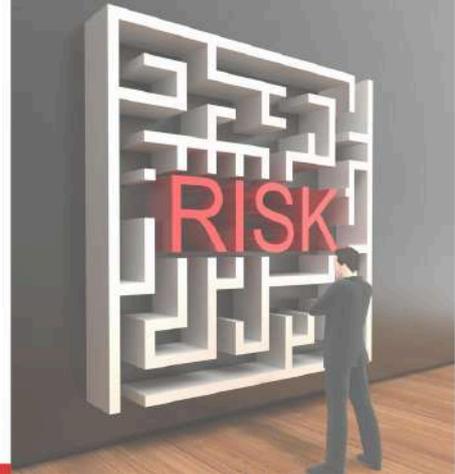


Réfléchir avant d'agir





LEVER DE RIDEAU SUR LES RPS



Découvrez notre atelier "Lever de Rideau sur les RPS" et explorez les enjeux cruciaux des risques psychosociaux !

En petits groupes, vos collaborateurs analysent des **scénarios réalistes**, identifient les causes et impacts des RPS, puis proposent des **solutions concrètes**. Un **débriefing collectif** permet de partager les meilleures pratiques et outils pour prévenir efficacement ces risques au quotidien.



Objectifs :

- ✓ Comprendre ce que sont les risques psychosociaux (RPS)
- ✓ Identifier leurs causes et impacts
- ✓ Élaborer des solutions concrètes de prévention



Avantages :

- 🎬 Apprentissage pratique et interactif
- 💬 Échanges dynamiques et enrichissants
- 📄 Création de scénarios personnalisés selon vos problématiques



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Risques psychosociaux



NEW!

CULTURE SÉCURITÉ POSITIVE



TRANSFORMEZ VOTRE APPROCHE DE LA SÉCURITÉ

Découvrez notre atelier "Culture Sécurité Positive" et faites de la sécurité un véritable état d'esprit collectif ! À travers des **jeux collaboratifs** (quiz , challenges) et des **discussions interactives**, vos équipes apprennent à valoriser les comportements sûrs et à s'engager activement dans une démarche de sécurité positive. Un atelier idéal pour encourager chacun à devenir acteur de la prévention au quotidien.



Objectifs :

- ✓ Sensibiliser à l'importance d'une culture sécurité positive
- ✓ Encourager des comportements sûrs
- ✓ Renforcer l'engagement individuel et collectif



Avantages :

- 🎲 Approche ludique et participative
- 👏 Cohésion d'équipe renforcée
- 🚀 Engagement durable pour une sécurité partagée



- 🕒 30 min à 1 h
- 👤 12 participants par session
- 💬 Culture sécurité



Entrez dans l'univers du Défilé de la Sécurité ! En équipes, vos collaborateurs ont 3 minutes pour équiper un collègue avec les **EPI adaptés à diverses situations**, illustrées par des photos de vos postes. Chaque session est suivie d'un débriefing pour analyser les choix et **améliorer les pratiques**. Cet atelier requiert que vous mettiez à disposition vos EPI en double exemplaire. Idéal pour entreprises aux postes variés.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser à l'importance des EPI
- ✓ Apprendre à utiliser correctement les équipements
- ✓ Promouvoir la sécurité de façon ludique et collaborative

Avantages :

- 👍 Contenu personnalisé
- 🛡 Apprentissage interactif et engageant
- 👏 Renforcement de la culture sécurité
- 😊 Ambiance conviviale et ludique



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Les EPI et leurs utilités





JAMAIS SANS MES EPI !

Plongez dans notre atelier "Jamais sans mes EPI !" et faites du port des équipements un réflexe indispensable ! Après un **quiz collaboratif**, vos équipes analyseront des **études de cas personnalisées** et participeront à des **démonstrations pratiques percutantes**. Elles apprendront à identifier les risques, choisir les EPI adaptés à chaque situation et comprendre leur rôle essentiel pour prévenir les accidents.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser à l'importance des EPI
- ✓ Identifier les risques et sélectionner les équipements adaptés
- ✓ Comprendre l'efficacité des EPI grâce à des démonstrations concrètes

Avantages :

- 🎯 Activités interactives et engageantes
- 👁️ Visualisation concrète de l'impact des EPI
- 🔍 Adaptation aux situations réelles de votre entreprise



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Port des EPI



6

Risques Spécifiques



Optimisez la sécurité de vos équipes grâce à nos ateliers dédiés aux risques spécifiques !

Prévenez les chutes de hauteur et de plain-pied, adoptez les bons gestes en manutention, sensibilisez aux dangers de l'électricité et améliorez le confort lors du travail sur écran. Ces **sessions interactives et pratiques** dotent vos collaborateurs de **compétences clés** pour créer un environnement plus sûr et préserver leur bien-être au quotidien.



Prévenez efficacement les chutes (de plain-pied et/ou de hauteur) avec notre **atelier interactif** !

Parcourez un programme complet mêlant **sensibilisation ludique**, **études de cas concrets** et **simulations sécurisées de chutes**.

Apprenez à reconnaître les dangers, comprendre les mécanismes des chutes, et adopter les réflexes essentiels pour les éviter au quotidien.

Objectifs :

- ✓ Identifier les causes et risques de chutes
- ✓ Mettre en place des mesures préventives
- ✓ Encourager des comportements sûrs au travail

Avantages :

- 🎯 Immersion pratique et réaliste
- ⚡ Prise de conscience immédiate
- 👏 Engagement des participants



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Chutes plain-pied et/ou hauteur





Vivez l'aventure "Prev'Lanta" pour prévenir les TMS et adopter de meilleurs gestes de manutention. Démarrez par une **sensibilisation interactive** aux TMS et un **réveil musculaire collectif**, avant de vous lancer sur notre parcours de l'aventurier. Équipés de gilets bipeurs ou d'exosquelettes, réalisez des **exercices pratiques** de port de charges et de déplacement de chariots, avec des **conseils personnalisés** pour adopter les bonnes postures. Terminez sur un **quiz thématique** et tentez de remporter la victoire en soulevant le totem.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux risques de TMS
- ✓ Optimiser les gestes et postures
- ✓ Promouvoir les bonnes pratiques au quotidien

Avantages :

- 👍 Activités concrètes et engageantes
- 💡 Conseils ergonomiques personnalisés
- 👏 Renforcement de la cohésion d'équipe

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Manutention, TMS



TRAVAIL SUR ÉCRAN



GESTES & POSTURES

Découvrez notre atelier "Travail sur écran" et améliorez votre confort au quotidien !

Commencez par une **sensibilisation interactive** aux risques liés au travail sur écran, puis enchaînez avec des **exercices pratiques** pour adopter les bonnes postures et régler correctement votre poste de travail. Terminez par des **conseils simples** pour limiter la sédentarité et intégrer de meilleurs réflexes dans votre routine.

Objectifs :

- ✓ Comprendre les risques liés au travail sur écran
- ✓ Adopter de bonnes postures et gestes
- ✓ Favoriser de bonnes habitudes pour contrer la sédentarité

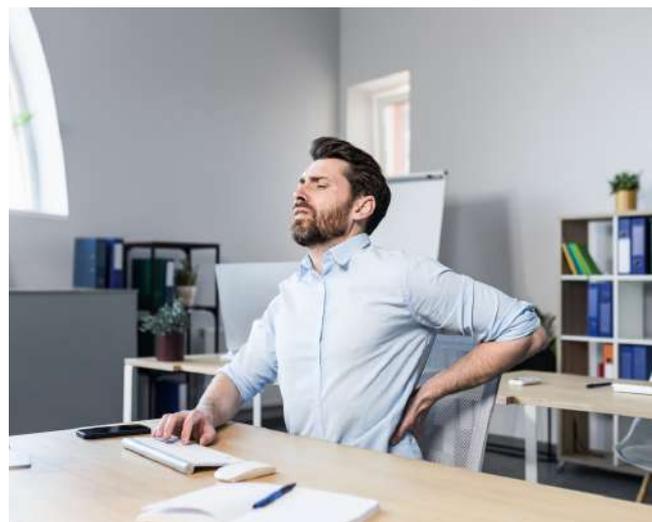
Avantages :

- 🖥️ Activités concrètes et interactives
- 🛠️ Conseils pratiques pour optimiser votre poste de travail
- 🔄 Intégration de réflexes simples pour un confort durable

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Travail sur écran



NEW!

LES DANGERS DE L'ÉLECTRICITÉ



Maîtrisez les dangers de l'électricité pour travailler en toute sécurité !

Parce qu'un câble peut sembler inoffensif alors qu'il ne l'est pas, cet atelier vous sensibilise de façon ludique grâce à un **jeu collaboratif** "Vrai ou Faux ?" et des **études de cas** inspirées de votre environnement de travail. Apprenez à identifier les situations à risque, à reconnaître les signes de danger et à adopter les bons réflexes pour prévenir les accidents électriques au quotidien.

Objectifs :

- ✓ Comprendre les dangers liés à l'électricité
- ✓ Identifier les situations à risque
- ✓ Adopter les réflexes essentiels pour travailler en sécurité

Avantages :

- ⚡ Atelier interactif et engageant
- 🔍 Prise de conscience des risques
- 📄 Création de scénarios personnalisés
- 👏 Meilleure vigilance collective

🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Risque électrique



7 Bien-être et Qualité de Vie au Travail



Offrez à vos collaborateurs une **parenthèse ressourçante** avec nos ateliers bien-être en entreprise. Conçus pour améliorer le quotidien professionnel, ils abordent des thématiques clés : gestion du stress, fatigue, sommeil, hygiène de vie, concentration. À travers des **approches concrètes et accessibles**, les participants apprennent à mieux déconnecter, optimiser leurs pauses, lutter contre la sédentarité, pratiquer le réveil musculaire et adopter des techniques simples de relaxation. Des **sessions pratiques et dynamiques** pour cultiver un mieux-être durable et renforcer la qualité de vie au travail.



Le stress fait partie de la vie professionnelle, mais il ne doit pas devenir envahissant.

Cet **atelier interactif** vous aide à en reprendre le contrôle et à transformer cette tension en énergie positive. Idéal pour ceux qui se sentent dépassés ou souhaitent simplement retrouver plus de sérénité, il propose des **outils et des conseils concrets**, simples à mettre en œuvre, pour mieux gérer le stress au quotidien. Vous y découvrirez comment agir en prévention, apaiser les tensions rapidement et préserver un équilibre durable entre efficacité et bien-être.

Objectifs :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Distinguer stress positif et stress chronique
- ✓ Adopter des stratégies de gestion efficaces

Avantages :

- 🌸 Techniques de relaxation efficaces
- 💡 Conseils pratiques faciles à appliquer
- 🌟 Bien-être et efficacité au travail



30 min à 1 h

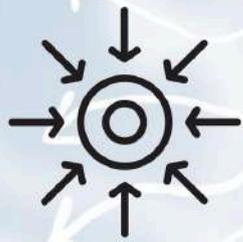


12 participants max. par session



Prévention et gestion du stress





ATTENTION ! CONCENTRATION



Améliorez votre concentration au travail !
Dans un environnement de travail où les sollicitations sont omniprésentes, rester concentré devient un véritable défi. Cet atelier vous permet d'identifier les sources de dispersion, de mieux comprendre votre fonctionnement attentionnel et de développer des **réflexes simples** pour gagner en efficacité. Vous repartez avec des **outils concrets** pour retrouver un meilleur focus au quotidien.

Objectifs :

- ✓ Comprendre les freins à la concentration
- ✓ Renforcer ses capacités d'attention
- ✓ Utiliser des techniques de recentrage rapides

Avantages :

- 🧠 Outils concrets pour limiter les distractions
- 💡 Astuces pratiques pour rester focus
- 🎯 Meilleure efficacité au travail



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Concentration



NEW!

DÉCONNECTER



DU TRAVAIL

L'atelier pour vraiment couper après le boulot!
Vous avez du mal à décrocher une fois la journée terminée? Il est temps de reprendre la main sur votre temps et votre énergie.

À travers un **jeu collaboratif** et des **échanges concrets**, identifiez ce qui freine votre déconnexion... et découvrez des **solutions simples** et adaptées pour retrouver un vrai temps de repos. Dans une **ambiance conviviale**, repartez avec des **clés pratiques** pour préserver votre santé mentale, votre efficacité, et votre équilibre pro/perso.

Objectifs :

- ✓ Comprendre les enjeux de la déconnexion
- ✓ Trouver des solutions adaptées à chacun
- ✓ Améliorer l'équilibre vie pro-vie perso

Avantages :

- 🔄 Format interactif et collaboratif
- 💡 Astuces concrètes et faciles à appliquer
- 👏 Renforce la cohésion autour de la qualité de vie au travail



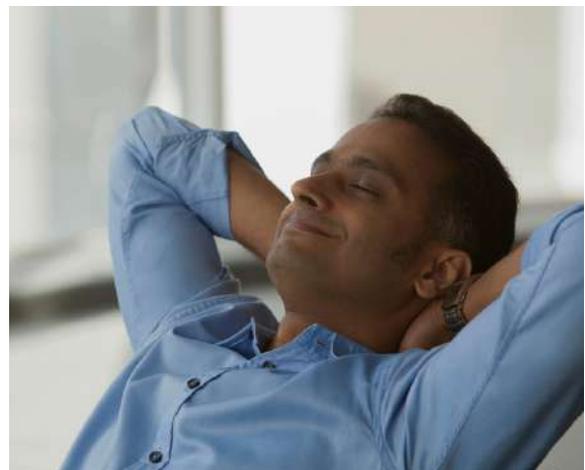
30 min à 1 h



12 participants max. par session



Déconnexion et équilibre de vie





Trop de temps assis nuit à la santé et à l'énergie au quotidien. Cet atelier vous aide à contrer la sédentarité avec des **solutions simples et efficaces** à intégrer facilement dans votre routine professionnelle. Découvrez comment le mouvement, même léger, peut transformer votre bien-être physique et mental, tout en stimulant votre concentration et votre vitalité au travail.



Objectifs :

- ✓ Comprendre les effets de la sédentarité
- ✓ Intégrer des mouvements dans sa journée de travail
- ✓ Favoriser un environnement propice à l'activité



Avantages :

- 🚶 Exercices faciles à appliquer au bureau
- 💡 Conseils concrets pour rester actif au quotidien
- ☀️ Bienfaits sur l'énergie et le bien-être



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Sédentarité au travail



RÉVEIL MUSCULAIRE

Commencez la journée du bon pied avec une routine simple pour réveiller votre corps en douceur ! Cet atelier vous initie à des **exercices accessibles** qui mobilisent muscles et articulations, réduisent les tensions et préviennent les douleurs liées aux gestes répétitifs ou aux postures prolongées. Un **moment énergisant** pour bien démarrer la journée, en favorisant santé, tonus et cohésion d'équipe.

Objectifs :

- ✓ Identifier les causes des douleurs et TMS
- ✓ Pratiquer des exercices de réveil musculaire
- ✓ Prévenir les effets de la sédentarité et des mauvaises postures

Avantages :

- 👉 Mouvements efficaces et accessibles à tous
- 👉 Ambiance dynamique et esprit collectif
- ☀️ Bien-être physique dès le début de la journée



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Réveil musculaire, TMS





Et si mieux vivre au quotidien passait par des gestes simples, mais essentiels ? Cet **atelier interactif** aborde les quatre piliers clés : alimentation, sommeil, gestion du stress et activité physique. À travers un **quiz collaboratif**, des **échanges en petits groupes** et des **conseils concrets**, les participants identifient des actions à mettre en place dans leur vie personnelle et professionnelle. Une approche motivante pour retrouver équilibre, énergie et bien-être durable.



Objectifs :

- ✓ Comprendre l'impact de l'hygiène de vie sur la santé
- ✓ Repenser ses habitudes pour plus d'équilibre
- ✓ Adopter des actions concrètes au quotidien

Avantages :

- 🍏 Conseils pratiques et faciles à appliquer
- 👏 Activités ludiques et participatives
- 🌿 Approche globale du bien-être



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Hygiène de vie



UNE PAUSE S'IMPOSE



Et si vos pauses devenaient de vrais leviers de bien-être et d'efficacité ? Trop souvent négligées ou mal utilisées, elles jouent pourtant un rôle clé dans la concentration, la récupération et la gestion du stress. Cet atelier vous propose des **techniques simples** pour relâcher les tensions, mieux respirer, bouger, et faire les bons choix côté alimentation. Transformez vos temps de pause en moments vraiment ressourçants, pour revenir plus détendu, plus alerte, et plus performant.

Objectifs :

- ✓ Déconnecter efficacement pendant ses pauses
- ✓ Découvrir des techniques express de détente
- ✓ Choisir des encas qui soutiennent l'énergie

Avantages :

- 🌿 Réduction de la fatigue et du stress
- 💡 Conseils faciles à intégrer au quotidien
- 👍 Idées de courtes pauses revitalisantes
- 🧠 Brainstorming collectif pour partager les bonnes pratiques



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Importance de la pause journalière





GESTION DE LA FATIGUE



Fatigue physique, mentale ou émotionnelle : lorsqu'elle s'installe, elle freine la concentration, réduit la motivation et augmente les risques pour la santé et la sécurité. Cet atelier vous aide à en identifier les causes, à mieux en comprendre les mécanismes, et à adopter des **stratégies simples et efficaces** pour y faire face. Grâce à des **conseils concrets** et des **routines faciles à intégrer**, retrouvez plus d'énergie au quotidien et améliorez durablement votre qualité de vie au travail.



Objectifs :

- ✓ Identifier les sources de fatigue au travail
- ✓ Mettre en place des techniques de récupération
- ✓ Adopter des habitudes favorisant l'énergie

Avantages :

- 🌿 Outils concrets pour mieux récupérer
- 💡 Conseils faciles à appliquer au quotidien
- ⚡ Bien-être renforcé et énergie retrouvée



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Gestion de la fatigue



SOMMEIL & ENDORMISSEMENT



Un bon sommeil est la base d'un bien-être durable et de performances optimales. Cet atelier vous aide à mieux comprendre le rôle essentiel du sommeil pour la santé physique et mentale. Vous apprendrez à repérer ce qui nuit à vos nuits, à instaurer une **routine apaisante**, et à appliquer des **techniques simples pour vous endormir plus facilement** et retrouver un sommeil réparateur.



Objectifs :

- ✓ Comprendre les bienfaits du sommeil sur la santé
- ✓ Identifier les freins à un sommeil de qualité
- ✓ Adopter de bons réflexes pour mieux dormir

Avantages :

- 🌙 Conseils pratiques pour une routine du soir efficace
- 😴 Techniques d'endormissement et de relaxation
- 💡 Amélioration du sommeil et de la vitalité au quotidien



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Sommeil et endormissement



RELAXATION



EN ENTREPRISE

Offrez un véritable moment de **décompression** à vos équipes ! Cet atelier invite à ralentir le rythme pour mieux se reconnecter à soi. À travers des **exercices simples** de respiration, de méditation, de visualisation ou encore de relâchement musculaire, les participants apprennent à apaiser le mental, relâcher les tensions et retrouver un calme intérieur. Une **bulle de sérénité** facile à intégrer dans le quotidien professionnel.

Objectifs :

- ✓ Apprendre des techniques de relaxation accessibles
- ✓ Réduire le stress et les tensions accumulées
- ✓ Favoriser le lâcher-prise au travail

Avantages :

- 😊 Détente immédiate et ressourcement
- 💡 Exercices faciles à refaire en autonomie
- 🌿 Ambiance plus sereine et apaisée



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Relaxation, détente



ESPACE BIEN-ÊTRE



Pour votre prochaine Journée Sécurité ou événement en entreprise, offrez à vos collaborateurs un **vrai moment de déconnexion**. Cet **espace de détente**, accessible pendant les pauses, propose des équipements tels que les coussins gonflables WAFF, des sièges massants, des appareils de massage pour le dos, le cou, les épaules et les pieds, ainsi que des coussins de méditation. Dans une **ambiance enveloppante** mêlant musique douce et huiles essentielles, chacun pourra relâcher les tensions et recharger ses batteries.

Objectifs :

- ✓ Réduire les tensions physiques et mentales
- ✓ Offrir une vraie pause relaxante
- ✓ Renforcer le bien-être global au travail

Avantages :

- 🌿 Détente immédiate et accessible à tous
- 💡 Conseils personnalisés
- 👏 Climat de travail apaisé et collaborateurs reboostés



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