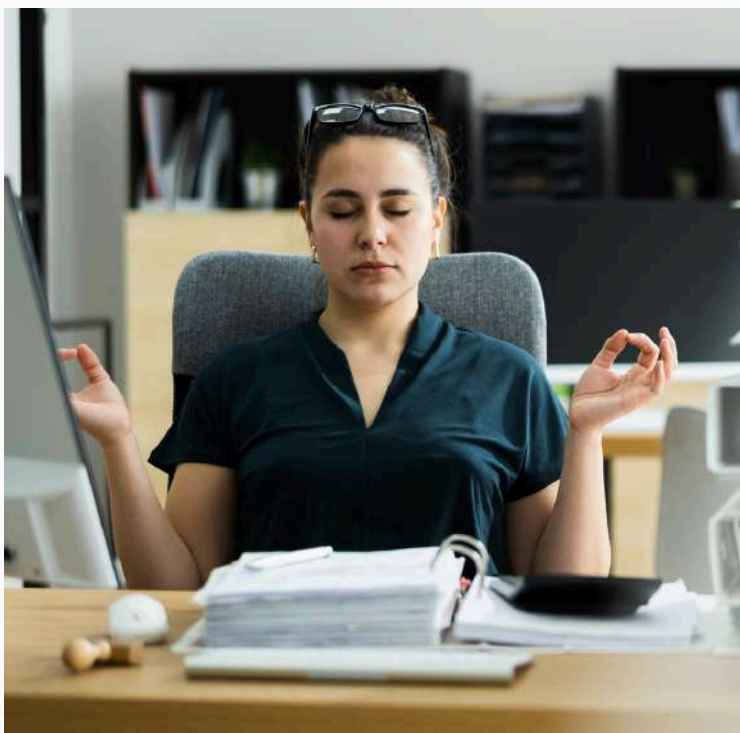


Nos ateliers bien-être

CATALOGUE



2025



PREVTI
PRÉVENIR, C'EST AGIR.

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



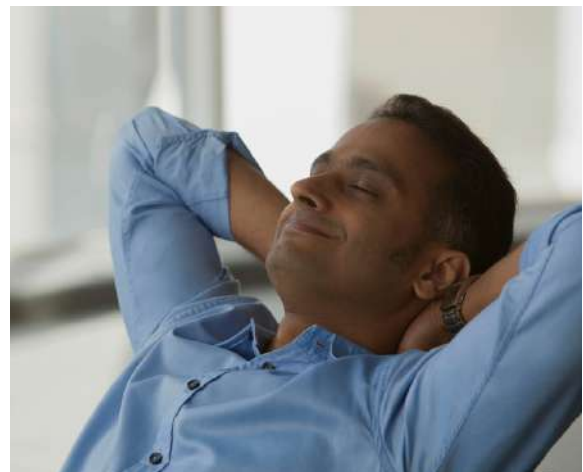
30 min à 1 h



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
PRÉVENIR, C'EST AGIR.

Organisme de Formation Sécurité au Travail depuis 2015