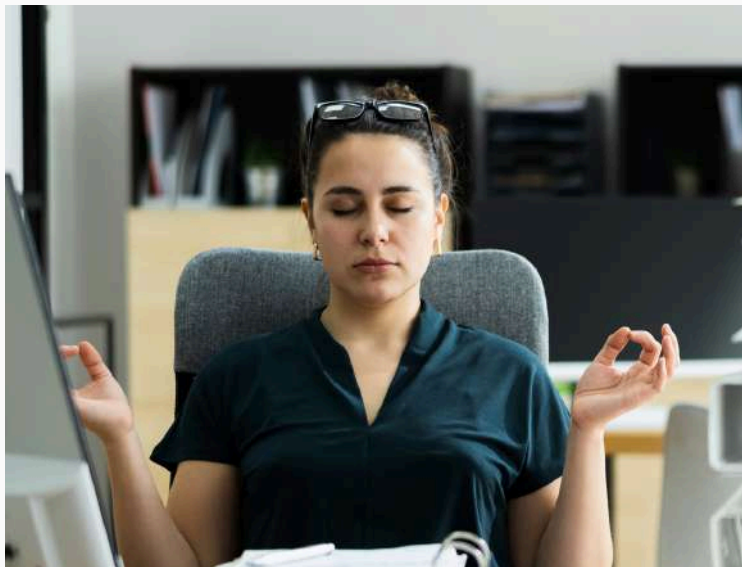


Nos ateliers
bien-être

CATALOGUE



2026



PREVTI

PRÉVENIR, C'EST AGIR.

 *Des expériences ludiques et interactives
pour sensibiliser vos équipes au bien-être au travail.*

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

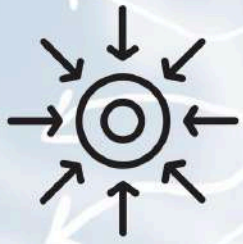


12 participants max. par session



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

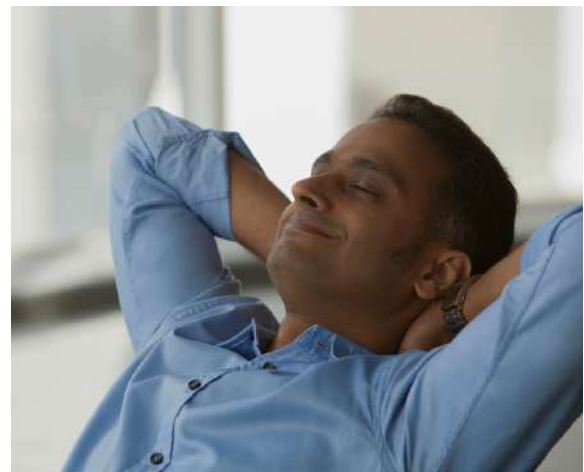
Avantages :

- 🔄 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

Préparez votre corps avant le travail grâce à une **routine simple, dynamique et accessible à tous** !

Cet atelier initie les participants à des **exercices de réveil musculaire** adaptés au monde du travail afin de mobiliser le corps, réduire les tensions, améliorer la mobilité et prévenir certaines douleurs liées aux gestes répétitifs, aux manutentions ou aux postures prolongées. Un **moment convivial** pour démarrer la journée avec plus d'énergie, de confort et de vigilance.

Objectifs :

- ✓ Comprendre l'intérêt du réveil musculaire
- ✓ Réaliser des exercices simples et adaptés
- ✓ Prévenir tensions, douleurs et TMS

Avantages :

- 👉 Exercices rapides et accessibles à tous
- 👉 Moment convivial et dynamique
- ⚡ Plus d'énergie et de vigilance au travail



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



La fatigue physique, mentale ou émotionnelle impacte directement la vigilance, la concentration et la sécurité au travail.

Cet atelier vous aide à en comprendre les mécanismes, à repérer vos signaux d'alerte et à agir concrètement pour retrouver de l'énergie.

Grâce à **des outils simples, pratiques et immédiatement applicables**, vous apprendrez à mieux gérer votre énergie et à préserver votre sécurité au travail.

Objectifs :

- ✓ Repérer les signes et les causes de fatigue
- ✓ Comprendre son impact sur la sécurité
- ✓ Agir pour récupérer rapidement
- ✓ Préserver son énergie au quotidien

Avantages :

- 🌿 Conseils concrets et faciles à appliquer
- ⚡ Techniques utilisables immédiatement
- 🧠 Meilleure gestion de son énergie



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Gestion de la fatigue



SOMMEIL & ENDORMISSEMENT



Le sommeil est essentiel pour récupérer, préserver sa santé et maintenir son énergie au quotidien. Pourtant, dans un environnement toujours plus stimulant et hyperconnecté, le cerveau a parfois du mal à ralentir et à réellement déconnecter.

Cet **atelier interactif** permet de mieux comprendre ce qui perturbe le sommeil et de découvrir des **conseils simples, concrets et facilement applicables** pour favoriser un endormissement plus serein et une meilleure récupération.

Objectifs :

- ✓ Comprendre ce qui perturbe le sommeil
- ✓ Favoriser un endormissement plus serein
- ✓ Repartir avec des outils simples et concrets

Avantages :

- 🌙 Conseils pratiques et applicables
- 😌 Techniques simples de relaxation
- 💬 Atelier interactif et participatif
- ⚡ Récupération et énergie 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