

# Nos ateliers

## CATALOGUE



2026



**PREVTI**  
PRÉVENIR, C'EST AGIR.

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

# 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.

	<b>Quiz interactifs</b>	<u>p3</u>
	<b>Enquêtes et détections de risques</b>	<u>p6</u>
	<b>Formation aux situations d'urgence</b>	<u>p12</u>
	<b>Addictions et dangers de la route</b>	<u>p15</u>
	<b>Culture sécurité</b>	<u>p18</u>
	<b>Risques spécifiques</b>	<u>p25</u>
	<b>Bien-être et qualité de vie au travail</b>	<u>p30</u>



# 1

# Quiz Interactifs



Découvrez nos **quiz interactifs** conçus pour dynamiser vos journées sécurité en entreprise. S'appuyant sur des **mécaniques de jeu éprouvées et engageantes**, chaque questionnaire est réalisé sur mesure afin d'aborder les thématiques que vous souhaitez mettre en avant, telles que vos règles d'or de la sécurité.

Ces **activités ludiques** favorisent l'implication des équipes, renforcent la mémorisation des messages clés et contribuent à une meilleure compréhension des enjeux de prévention.



Le **Quiz de la Prévention** propose une **expérience ludique, dynamique et fédératrice**, conçue pour engager les collaborateurs autour de vos enjeux de sécurité au travail.

Répartis en équipes, les participants s'affrontent à travers un **quiz interactif** basé sur des thématiques de prévention définies en amont. Les points s'accumulent à chaque bonne réponse, et le suspense atteint son apogée avec le défi final !

#### Objectifs :

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

#### Avantages :

- 🎯 Questionnaire entièrement personnalisé
- 🧠 Apprentissage ludique et interactif
- 👏 Renforcement de la cohésion d'équipe
- 😊 Animation conviviale et dynamique



30 min à 1 h



12 participants max. par session



Thèmes au choix





Le **Challenge Prévention** plonge les participants dans un **quiz interactif** destiné à renforcer les connaissances et les réflexes en matière de sécurité au travail.

Les équipes répondent à des questions sur des thématiques de prévention définies en amont. Chaque bonne réponse permet de cumuler des points. Trois jokers sont disponibles pour encourager la **réflexion collective** et l'**échange entre collaborateurs**.



### Objectifs :

- ✓ Stimuler l'engagement par une approche ludique et interactive
- ✓ Renforcer la compréhension des principes et règles 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 des causes d'accidents. Une **expérience interactive** qui renforce la culture 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



NEW!

# ESCAPE GAME

⚠️ DU RISQUE ROUTIER ⚠️



Endossez le rôle d'enquêteur et plongez dans une **mission immersive** ! Quelqu'un met la sécurité routière en danger. Votre objectif : identifier le saboteur avant qu'un accident grave ne se produise.. 🌟

- Fouillez les espaces
- Collectez des indices
- Résolvez des énigmes
- Débusquez le coupable... avant que le temps ne s'écoule ! 🕒

## Objectifs :

- ✓ Sensibiliser aux risques routiers
- ✓ Développer vigilance et conscience des dangers
- ✓ Renforcer les comportements sécuritaires au volant

## Avantages :

- 🎮 Apprentissage ludique
- 🧩 Immersion courte et engageante
- 👥 Travail collaboratif

🕒 30 min à 1 h

👤 10 participants max. par session

💬 Dangers de la route



# 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.

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

ANGER 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 accidents
- ✓ 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 l'atelier "Réfléchir avant d'agir" pour apprendre à évaluer les risques avant chaque action.

Découvrez le **réflexe clé du STOP sécurité** et son rôle essentiel dans la prévention des accidents.

Grâce à des **misés en situation concrètes**, mettez en pratique cette méthode et repartez avec des **réflexes applicables au quotidien**.

## Objectifs :

- ✓ Sortir du mode automatique dans les situations à risque
- ✓ Adopter le réflexe du STOP sécurité
- ✓ Identifier les risques et leurs impacts
- ✓ Prendre des décisions adaptées pour agir en sécurité

## Avantages :

- 💡 Réduction des comportements à risque
- 🧠 Meilleure prise de décision
- 🎯 Création de scénarios personnalisés
- 👊 Renforcement de la culture sécurité



30 min à 1 h



12 participants max. par session

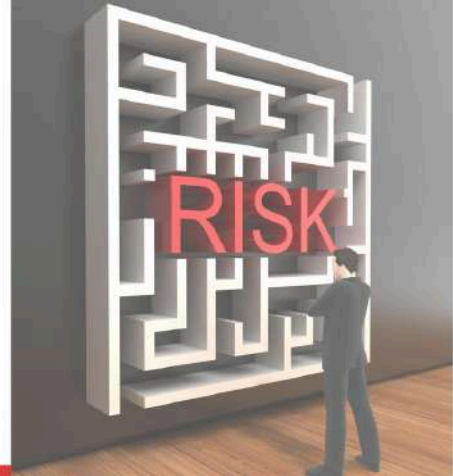


Réfléchir avant d'agir





# LEVER DE RIDEAU SUR LES RPS



Plongez au cœur des situations de travail pour comprendre ce qui se joue réellement derrière les risques psychosociaux.

À partir de **cas concrets**, vos collaborateurs analysent des situations proches de leur quotidien, identifient les mécanismes qui les font évoluer, et construisent des **solutions directement applicables**.

L'atelier favorise la prise de recul, les échanges et surtout le passage à l'action.



## Objectifs :

- ✓ Repérer les situations à risque
- ✓ Comprendre ce qui se joue
- ✓ Réagir de manière adaptée
- ✓ Agir concrètement

## Avantages :

- 🎬 Cas concrets et réalistes
- 💬 Échanges dynamiques
- 🔧 Outils simples et utilisables
- 🎯 Scénarios personnalisés



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 les 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 utilisités





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 leurs rôles essentiels 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 durablement les chutes de plain-pied et de hauteur grâce à un **atelier interactif et concret** !

Plongez dans un **atelier dynamique** mêlant **échanges, études de cas réalistes et simulations sécurisées**. Les participants prennent conscience des risques, comprennent les mécanismes des chutes et repartent avec des réflexes directement applicables sur leur poste de travail.

Un **format engageant** pour transformer les comportements et renforcer la prévention au quotidien.

**Objectifs :**

- ✓ Identifier les risques
- ✓ Comprendre les causes
- ✓ Adopter les bons réflexes

**Avantages :**

- 🎯 Approche concrète et terrain
- ⚡ Prise de conscience rapide
- 👉 Participation active



🕒 30 min à 1 h

👤 12 participants max. par session

💬 Chutes plain-pied et/ou hauteur



Participez à une **animation dynamique à l'esprit "aventure"**, dédiée à la prévention des TMS et à l'amélioration des gestes de manutention. Après un **réveil musculaire collectif**, les participants testent leurs connaissances via un **quiz interactif**, avant de s'engager dans un **parcours de défis pratiques**. Équipés de gilets bipeurs ou d'exosquelettes, ils réalisent des exercices de port de charges et de déplacement de chariots, avec des **conseils ergonomiques personnalisés**. Quelle équipe accédera au Totem Prévention ?

**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 !


Identifiez les risques liés au travail sur écran et leur impact sur votre santé. Apprenez à **régler efficacement votre poste de travail** et à adopter les **bons réflexes**, que ce soit sur ordinateur fixe, portable, en double écran ou en télétravail. Repartez avec des **solutions concrètes** et des **exercices simples**, comme les **pauses visuelles**, pour réduire la fatigue et préserver votre bien-être.

### Objectifs :

- ✓ Comprendre les risques du travail sur écran
- ✓ Régler son poste de travail simplement
- ✓ Adopter les bons réflexes au quotidien

### Avantages :

-  Atelier concret et interactif
-  Conseils pratiques immédiatement applicables
-  Des 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.



# GESTION DU STRESS



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



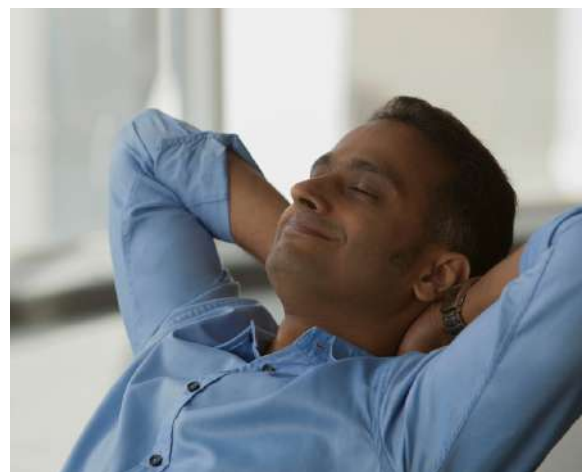
30 min à 1 h



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**