



ÉDUC&SENS

Ma santé et mon bien-être au travail



Ateliers et formations Pour une meilleure qualité de vie au travail

ÉDUC&SENS

Ma santé et mon bien-être au travail

Tout public, entreprises, salariés et dirigeants, secteur public et territorial, associatif, centres de formation, enseignement

**Confiance,
reconnaissance,
estime de soi...**

**Réduire le stress et
l'absentéisme**

**Diminuer les
arrêts de
travail**

**Pensées, émotions,
conflits...**

**Proposer de
nouvelles solutions
de communication**

**Alimentation,
activité physique,
sommeil,
addiction...**

**Veiller à la santé
de ses
collaborateurs**

**La QVT :
donner du
sens à son
travail !**

**Douleurs,
postures, fatigue,
concentration...**

**Optimiser les
conditions de
travail**

**Fidéliser et
motiver ses
collaborateurs**

**Perspective
d'évolution...**

**Optimiser et
valoriser les
compétences de
ses collaborateurs**

**Améliorer la
réputation de
l'entreprise,
la structure**

Intégrez nos ateliers et formations dans votre plan pour la qualité de vie au travail dans le cadre de la responsabilité sociale des entreprises

- Apprendre à mieux se connaître
- Favoriser une bonne hygiène de vie, physique, psychique et émotionnelle en agissant sur les sources de fatigue, de stress, d'épuisement et de tension
- Agir sur le climat collectif, la cohésion de groupe, la motivation dans le travail et le mieux-être personnel
- Répondre à vos besoins en vous apportant notre expertise en santé avec des outils concrets pour une meilleure qualité de vie au travail et la prévention des risques psychosociaux

DÉROULEMENT DES ATELIERS / FORMATIONS :

Nous vous proposons d'organiser les ateliers ou formations soit :

- Au sein de vos locaux
- Autre lieu de votre choix

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques / Activités en petits groupes
- Exercices d'entraînement par des mises en situation
- Analyse de pratique, mise en lien avec les habitudes des participants (alimentaires, conditions, rythmes et postes de travail, loisirs, moments ressources...)
- Techniques d'animation dynamiques, participatives et ludiques
- Documents pédagogiques remis à chaque participant
- Devis sur demande
- Pré-requis : aucun / Public visé : tout public

Nos thématiques

ALIMENTATION

- Bien dans mon corps, bien dans ma tête, retour vers l'équilibre avec une alimentation adaptée à mes besoins

STRESS

- Bien dans mon corps, bien dans ma tête, libérez le stress qui est en vous !

SANTÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL

- Booster son énergie et limiter la fatigue (1) avec l'alimentation et la relaxation
- Booster son énergie et limiter la fatigue (2) avec les dix techniques de la naturopathie en pratique
- Comment rester efficace et concentré au travail, bien dans un corps sans douleur ?
Prévention des TMS

COMMUNICATION

- Se comprendre et comprendre les autres pour une meilleure communication avec le MBTI (indicateur de personnalité)
- Se sensibiliser à la communication non violente, quand la communication devient un art à maîtriser...
- Communication...et quand ça coince ? Approche par les outils de la PNL et l'EFT, technique de libération émotionnelle

Ma santé et mon bien-être au travail

Formation Atelier

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE !

**RETOUR VERS L'ÉQUILIBRE AVEC UNE
ALIMENTATION ADAPTÉE À MES BESOINS**

OBJECTIFS

Etre en capacité d'identifier ses besoins, d'acquérir de bons réflexes pour mieux manger, retrouver un rapport sain à l'alimentation et se sentir en forme tout au long de la journée.

DESCRIPTION

- Apprendre à se connaître à travers son alimentation
 - Identifier les représentations et programmations qui influencent ses comportements alimentaires
 - Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
 - Organiser sa journée alimentaire en fonction de son rythme de travail pour éviter la fatigue, les compulsions et le grignotage
 - Réaliser des menus
 - Décrypter les messages nutritionnels pour déjouer l'influence publicitaire
 - Prendre en compte les divers facteurs de l'alimentation : physiologique, social, culturel, hédonique, émotionnel.
- Un coach sportif personnel

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures
- ou une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

TARIFS :

- demi-journée sur site : 450 €
- journée sur site : 800 €

ANIMATRICE :

Une diététicienne nutritionniste, avec une approche comportementale positive, praticienne en PNL, EFT, hypnose, éducation thérapeutique du patient

RÉSULTATS ATTENDUS

Etre en mesure d'appliquer les recommandations nutritionnelles pour maintenir un bon équilibre, avoir plus de vitalité et de recul sur les situations stressantes ou difficiles pour assurer une meilleure qualité de vie au travail.

Ma santé et mon bien-être au travail

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE !

LIBÉREZ LE STRESS QUI EST EN VOUS !

Formation Atelier

62% des travailleurs français luttent activement contre le stress et le burnout, chiffre relayé lors de la journée mondiale de la santé mentale de l'OMS en 2023

OBJECTIFS

Être en capacité d'identifier et de comprendre ses réactions face à une situation stressante et de mieux maîtriser ses émotions pour retrouver un bon équilibre physique et mental au quotidien.

DESCRIPTION

- Définir le mot "stress"
- Répertorier les différentes phases du stress
- Identifier et classer les divers types de stress
- Connaître et comprendre les troubles dysfonctionnels en lien avec le stress : physiques, psychiques, physiologiques et comportementaux
- Distinguer les moyens à mettre en place pour mieux gérer ses émotions
- Découvrir les mécanismes naturels de régulation du corps pour un mieux-être au travail
- Découvrir des techniques de relaxation et d'auto-massages à pratiquer facilement dans une journée

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

TARIFS :

- demi-journée sur site : 450 €

ANIMATRICE :

Une réflexologue relaxologue, certifiée dans le cadre de la prévention et la gestion du stress, animatrice en éducation thérapeutique du patient

RÉSULTATS ATTENDUS

Accéder à ses ressources internes d'adaptation pour anticiper les situations stressantes, mieux agir en temps réel pour y faire face, développer sa propre stratégie de gestion du stress pour une meilleure qualité de vie au travail.

Ma santé et mon bien-être au travail

Formation Atelier

SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE LES AUTRES

INTEGRER L'INDICATEUR MBTI
DANS L'ACCOMPAGNEMENT AU TRAVAIL

"Véritable aventure quotidienne, la vie ne serait pas si amusante et intéressante si nous étions tous semblables." Isabel Briggs Myers

OBJECTIFS

- Comprendre et exploiter les connaissances de soi pour travailler plus efficacement ensemble
- Adapter sa communication au type de personnalité

DESCRIPTION

- Identifier son type de personnalité
- Apprendre à mieux se connaître
- Repérer ses forces et son potentiel de développement
- Clarifier ses motivations et celles des autres
- Accéder à une compréhension approfondie de soi-même et de son mode d'interaction avec les autres
- Prévenir les conflits potentiels
- Travailler plus efficacement ensemble
- Favoriser la cohésion d'équipe, faciliter l'intégration au sein d'une équipe
- Acquérir des compétences en coaching et management
- Explorer des options de développement de carrière

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures
- ou une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 6 à 10

TARIFS :

- demi-journée sur site : 450 €
- journée sur site : 800 €

ANIMATRICE :

Une psychologue expérimentée dans le domaine du travail, certifiée MBTI (indicateur de personnalité)

RÉSULTATS ATTENDUS

Mieux se connaître, être en mesure de prendre en compte les spécificités et différences de chacun, d'en faire des atouts pour une meilleure efficacité et qualité de vie au travail, pour travailler plus efficacement ensemble.

Contact : Emilie Bun Chauvet - 24 bis rue des Terrageaux - 86180 Buxerolles
emiliechauvetpsy@gmail.com / 06 14 08 03 93

Ma santé et mon bien-être au travail

Formation Atelier

SE SENSIBILISER À LA COMMUNICATION NON
VIOLENTE

QUAND COMMUNIQUER DEVIENT UN ART
À MAÎTRISER...

OBJECTIFS

- Comprendre le processus de communication
- Etre en capacité de modifier son langage afin de restaurer la qualité de ses relations

DESCRIPTION

- Identifier les freins à la communication et les comportements conflictuels
- Décrypter les signes de conflits et instaurer le dialogue
- Observer sans évaluer
- Identifier et exprimer ses besoins et ses sentiments
- Clarifier ses intentions, sa demande
- Faire une demande avec authenticité
- Recevoir avec empathie
- Développer des méthodes collaboratives
- Découvrir des outils fiables pour se comprendre
- Augmenter son leadership
- Faire face aux clients mécontents

DURÉE DE L'ATELIER :

- une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 6 à 10

TARIFS :

- demi-journée sur site : 450 €
- journée sur site : 800 €

ANIMATRICE :

Une psychologue expérimentée dans le domaine du travail

RÉSULTATS ATTENDUS

Donner l'envie à chacun de partager et de contribuer au bien-être de tous, d'améliorer la qualité des relations pour une meilleure cohésion de groupe et qualité de vie au travail.

Ma santé et mon bien-être au travail

Formation Atelier

COMMUNICATION... ET QUAND ÇA COINCE ?

APPROCHE PAR LES OUTILS DE LA PNL ET L'EFT,
TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

OBJECTIFS

Etre en capacité de repérer ce qui "coince" dans ses relations, de se libérer des schémas répétitifs et d'établir des échanges constructifs, pour une meilleure communication au travail.

DESCRIPTION

- Identifier des situations perturbantes au travail (relations, rythme, charge de travail...)
- Identifier les émotions ressenties dans ces situations
- Repérer les facteurs déclencheurs
- Identifier les comportements qui en découlent
- Aborder la notion de représentation, de carte du monde
- Découvrir les différentes formes d'écoute / Apprendre à questionner pour éviter les malentendus
- Découvrir et pratiquer une technique de libération émotionnelle, l'EFT
- Découvrir et pratiquer des exercices simples de PNL pour accéder à ses ressources

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures
- ou une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

TARIFS :

- demi-journée sur site : 450 €
- journée sur site : 800 €

ANIMATRICE :

Une praticienne en PNL (programmation neuro-linguistique), en EFT, hypnose Ericksonnienne, formée à l'ennéagramme, professionnelle de santé

RÉSULTATS ATTENDUS

Mieux repérer ses réactions et les facteurs déclencheurs, savoir les désamorcer, limiter les sources de stress inutiles pour une meilleure communication, cohésion de groupe et qualité de vie au travail.

BOOSTER SON ÉNERGIE ET LIMITER LA FATIGUE (1) AVEC L'ALIMENTATION ET LA RELAXATION

OBJECTIFS

Etre en capacité de mettre en place une hygiène de vie (alimentation et sommeil) adaptée à son rythme de travail, d'identifier les facteurs de stress et de les gérer

DESCRIPTION

- Répondre aux besoins de l'organisme en respectant le rythme biologique
- Eviter les carences, les coups de barre et les comportements alimentaires inadaptés
- Identifier les différentes phases du stress
- Mieux appréhender les événements stressants avec différentes techniques de relaxation
- Se libérer des tensions physiques et nerveuses pour retrouver la vitalité et un meilleur sommeil
- Découvrir les mécanismes naturels de régulation du corps pour un mieux-être au travail

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures
- ou une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

TARIFS :

- demi-journée sur site : 600€
- journée sur site : 1150 €

DEUX ANIMATRICES :

Une diététicienne nutritionniste et une relaxologue réflexologue

RÉSULTATS ATTENDUS

Abaissé le niveau de fatigue, agir sur le climat collectif, sur la motivation dans le travail et sur le mieux-être personnel en appliquant les recommandations alimentaires, en mettant en pratique des exercices simples pour mieux gérer le stress et favoriser une meilleure qualité de sommeil.

BOOSTER SON ÉNERGIE ET LIMITER LA FATIGUE (2)

AVEC LES DIX TECHNIQUES DE LA NATUROPATHIE EN PRATIQUE

OBJECTIFS

Etre en capacité d'identifier les sources de fatigue et de mettre en pratique des techniques naturelles pour booster l'énergie et limiter la fatigue, dans son quotidien comme au travail.

DESCRIPTION

- Expérimenter des techniques vibratoires et énergétiques (influence des sons, des couleurs, de la lumière sur l'état de fatigue)
- Découvrir l'importance d'une bonne oxygénation avec des techniques respiratoires
- Connaître les effets d'une alimentation intoxicante et acidifiante sur la fatigue et savoir y remédier
- Acquérir des notions pour renforcer l'immunité et l'énergie avec les plantes
- Expérimenter des techniques réflexes et manuelles
- Appréhender les techniques psycho-émotionnelles à travers le pouvoir des mots sur nos ressentis et notre niveau d'énergie

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures
- ou une journée : 6 heures (possibilité de scinder en 2 demi-journées)

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

TARIFS :

- demi-journée sur site : 600€
- journée sur site : 1150 €

DEUX ANIMATRICES :

Une diététicienne nutritionniste formée en naturopathie et une relaxologue réflexologue

RÉSULTATS ATTENDUS

Abaissé le niveau de fatigue, agir sur le climat collectif, sur la motivation dans le travail et sur le mieux-être personnel en mettant en pratique des exercices simples et naturels pour optimiser son niveau d'énergie.

Ma santé et mon bien-être au travail

Formation Atelier

**COMMENT RESTER EFFICACE ET CONCENTRÉ
AU TRAVAIL, BIEN DANS UN CORPS SANS DOULEUR ?
PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES**

Selon la source AMELI, les TMS représentent 87% des maladies professionnelles, le mal de dos 20% des accidents du travail.

OBJECTIFS

Etre en capacité de repérer et d'identifier les sources de tensions tout au long d'une journée, de les prévenir et d'y remédier par des exercices simples et une alimentation adaptée .

DESCRIPTION

- Identifier les facteurs de risques des TMS (mode de vie, gestes et postures)
- Appréhender les positions à privilégier
- Mettre en place des pauses actives (exercices d'étirements, de détente musculaire, oculaire, respiration...)
- Découvrir l'impact de l'alimentation sur les douleurs et la concentration (équilibre acido-basique, alimentation et inflammation)
- Identifier les comportements alimentaires favorisant l'acidité et les douleurs
- Adopter des habitudes de vie saines et préventives (alimentation, activité physique, sommeil) et les inscrire dans la durée

DURÉE DE L'ATELIER :

- une demi-journée : 3 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 maximum

PRÉ-REQUIS :

- aucun (avoir suivi l'atelier "Booster son énergie et limiter la fatigue" est un plus)

TARIFS :

- demi-journée sur site : 600€

DEUX ANIMATRICES :

Une diététicienne nutritionniste et une chiropractrice, soulageant au quotidien les douleurs de ses patients

RÉSULTATS ATTENDUS

Alléger les tensions, diminuer les douleurs, réduire l'absentéisme et les arrêts de travail, favoriser la cohésion de groupe.



ÉDUC&SENS

Ma santé et mon bien-être au travail

Animatrices Educatrices



- Véronique Morin, diététicienne nutritionniste, praticienne en PNL, EFT, hypnose Ericksonienne, éducation thérapeutique du patient
vmorindiet86@gmail.com / 06 30 80 74 52



- Mélanie Ferreira, réflexologue relaxologue, animatrice en éducation thérapeutique du patient
melanie.ferreirareflexo@gmail.com / 06 08 70 45 42



- Emilie Chauvet, psychologue développement et travail, animatrice en éducation thérapeutique du patient
emiliechauvetpsy@gmail.com / 06 14 08 03 93



- Francine Gruny, chiropracteur, praticienne en micronutrition
gruny.francine@orange.fr / 05 49 41 58 38

Nous contacter : educetsens@gmail.com

- *Les ateliers peuvent se décliner en plusieurs modules, fractionnés selon vos disponibilités professionnelles.*
- *Nous pouvons réaliser des séances individuelles, après un bilan personnalisé pour évaluer les besoins.*



ÉDUC&SENS

Ma santé et mon bien-être au travail

Prestations

Tarifs

Atelier demi-journée un animateur	3 heures	450 €
Atelier demi-journée deux animateurs	3 heures	600 €
Atelier journée entière un animateur	6 heures	800 €
Atelier journée entière deux animateurs	6 heures	1 150 €
Bilans personnalisés avant séances individuelles	30 minutes	45 €/personne
Séances individuelles	1 heure	70 €/personne
Frais de déplacement		0,53 €/km

Contactez-nous pour plus d'informations, modalités d'intervention
Devis et programmes sur demande



*Possibilité de prise en charge par votre OPCO
avec PROXY EDUC SANTE, certifié Qualiopi
Corinne Debiossac
09 83 01 38 68*





ÉDUC&SENS

Ma santé et mon bien-être au travail

ILS NOUS FONT CONFIANCE NOS ATELIERS EN IMAGES



de la Vienne et de
la Charente



de Chauvigny

