

# ÉDUC&SENS

**Ma santé et mon bien-être  
au travail**

**Prévention santé  
Risques psychosociaux**



**Ateliers et formations  
Pour une meilleure qualité  
de vie au travail**



# ÉDUC&SENS

## Ma santé et mon bien-être au travail

**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.

Contact : Mélanie Ferreira - 10 rue de Chatellerault - 86300 CHAUVIGNY  
melanie.ferreirareflexo@gmail.com / 06 08 70 45 42

## 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.

## 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 Ericksonienne, 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

Abaisser 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

Abaisser 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](mailto:vmorindiet86@gmail.com) / 06 30 80 74 52



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



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



- Francine Gruny, chiropracteur, praticienne en micronutrition  
[gruny.francine@orange.fr](mailto:gruny.francine@orange.fr) / 05 49 41 58 38

Nous contacter : [educetsens@gmail.com](mailto: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.*

### 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



La certification qualité a été délivrée au titre  
de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

*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



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Direction Départementale  
des Territoires

de la Vienne et de  
la Charente



CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

de Chauvigny



Crédit Mutuel

de Chauvigny



L'Effet

PAPILLON

Salon de beauté solidaire

