

# Fiches Ateliers



# Atelier Diététique en entreprise



 Session en présentiel / distanciel

 de 30 min à 3h

 Partout en France

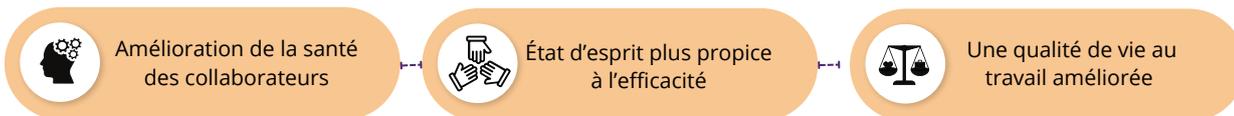
 Sur devis

## L'objectif :

L'alimentation joue un rôle crucial dans le fonctionnement optimal du corps et du cerveau. Une alimentation équilibrée fournit les nutriments nécessaires pour maintenir la santé et soutenir les fonctions cognitives. Une alimentation équilibrée est un véritable **booster** de performance au travail, bien manger peut avoir un impact positif sur la **concentration**, le **moral** et le **niveau d'énergie**.

Proposer des ateliers sur la nutrition au sein de votre entreprise présente de nombreux avantages. Vous favorisez le **plaisir de manger** et l'intérêt des pauses déjeuner, mais surtout, vous **contribuez à améliorer la santé** des collaborateurs.

## Les Bénéfices :



## Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers nutrition en entreprise ?

Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :

- Alimentation au travail: comment composer une assiette équilibrée ?
- Création de Lunch Box.
- L'alimentation et la gestion du stress.
- Faire face à l'addiction au sucre.

## Déploiement de l'atelier diététique en entreprise :

Des ateliers à partir de 30min

En salle ou en visio conférence

Un programme sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- Nous proposons des entretiens individuels avec un nutritionniste pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.

Les ateliers sont **ludiques** et **adaptés** à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une **journée qualité de vie au travail**, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

- Atelier Soulager les TMS
- Atelier Do In en entreprise
- Cours collectifs d'activité physique

## Atelier Do In en entreprise



Session en présentiel  
/ distanciel



de 30 min à  
3h



Partout en  
France



Sur devis

### L'objectif :

La pratique du Do-In, est également connue sous le nom d'auto-shiatsu, est un moyen efficace **d'entretenir son corps**. Elle consiste à se **masser soi-même** (frictions, percussions, massage et points d'acupression) afin de rétablir la circulation là où elle est stagnante. Elle vise à restaurer la souplesse là où elle fait défaut, à renforcer la tonicité là où elle est nécessaire, et à libérer les zones congestionnées du corps.

Cette méthode permet de **soulager les douleurs articulaires et musculaires**. De plus, elle contribue à **réduire le stress et l'anxiété**, favorisant ainsi un sentiment d'apaisement et de lâcher-prise.

### Les Bénéfices :



Moins de stress



Relâcher les tensions  
musculaires



Se comprendre et se  
soulager par l'auto-massage

### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers Do In en entreprise ?

**Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :**

- Découvrez la pratique du Do In en entreprise.
- Vous souhaitez diminuer le stress et ses effets ?
- Améliorer la performance de vos collaborateurs et le résultat de votre structure ?

### Déploiement de l'atelier DO IN en entreprise :

Des ateliers à  
partir de  
30min

En salle ou en  
visio  
conférence

Un  
programme  
sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- **Nous proposons des entretiens individuels avec notre spécialiste en Do In pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.**

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique bien être :

- Atelier diététique en entreprise
- Cours collectifs d'activité physique
- Atelier Soutien à la Parentalité

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com

## Atelier Soutien à la Parentalité



Session en présentiel  
/ distanciel



de 30 min à  
3h



Partout en  
France



Sur devis

### L'objectif :

L'objectif de ces ateliers de parentalité en entreprise est de **soutenir** les employés dans leur rôle de parents en leur **offrant des ressources** et des **conseils pratiques** pour concilier vie professionnelle et vie familiale. Cette initiative vise à **améliorer la satisfaction et le bien-être des employés**, ce qui peut conduire à une meilleure rétention du personnel et à une productivité accrue. En soutenant activement la parentalité, votre entreprise montre son engagement envers le bien-être de ses employés, ce qui peut être un facteur attractif pour les talents potentiels sur le marché du recrutement.

### Les Bénéfices :



Meilleure gestion de la vie  
pro et perso



Moins de stress et plus de  
productivité



Fidélisation de vos  
collaborateurs

### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers parentalité en entreprise ?

**Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :**

- Mettre en place une politique de parentalité qui vous ressemble.
- Accompagnement de vos managers pour un management + inclusif et + performant.
- Soutien de vos salariés-parents dans ce passage important vers la parentalité.

### Déploiement de l'atelier parentalité en entreprise :

Des ateliers à  
partir de  
30min

En salle ou en  
visio  
conférence

Un  
programme  
sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes en parentalité pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique bien être :

- Atelier diététique en entreprise
- Atelier sur le sommeil
- Atelier Do In en entreprise

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com

## Atelier sur le sommeil



 Session en présentiel / distanciel

 de 30 min à 3h

 Partout en France

 Sur devis

### L'objectif :

L'objectif de cet atelier est de démontrer de manière concrète l'**impact** crucial du **sommeil** sur la **performance** et le **Bien-être** au travail. En mettant en évidence comment un sommeil de qualité contribue à la concentration, la prise de décision, la créativité et la résolution de problèmes. Nous souhaitons **sensibiliser** les participants à l'importance fondamentale du repos nocturne. En comprenant les **liens** entre le **sommeil, la santé mentale et physique**, ainsi que la performance professionnelle, les participants seront équipés **d'outils pratiques** et de **stratégies** pour améliorer leur qualité de sommeil.

### Les Bénéfices :



Amélioration de la productivité et de la performance au travail



Augmentation de l'énergie et de la concentration



Amélioration de la santé mentale

### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers sommeil en entreprise ?

Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :

- Les fondements du sommeil : comprendre les cycles de sommeil et leur impact sur la santé.
- Facteurs influençant la qualité du sommeil : examen des habitudes de vie, du stress, etc.
- Conseils pour améliorer le sommeil : techniques de relaxation, hygiène du sommeil et gestion du temps.

### Déploiement de l'atelier sommeil en entreprise :

Des ateliers à partir de 30min

En salle ou en visio conférence

Un programme sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique Bien être :

- Atelier diététique en entreprise
- Atelier Communication non-violente
- Atelier Soutien à la Parentalité

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com



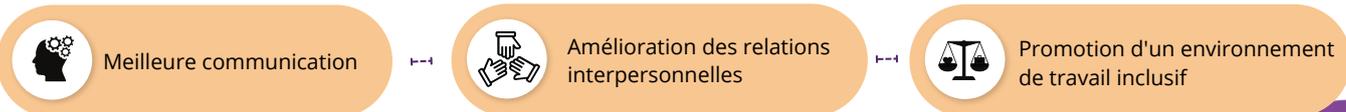
## Atelier Communication non-violente



### L'objectif :

Cet atelier vise à transformer les interactions professionnelles en **favorisant un dialogue respectueux**, empathique et **constructif**. En développant les compétences en communication des participants, nous visons à promouvoir des **relations harmonieuses**, une collaboration efficace et une résolution constructive des conflits au sein de l'entreprise. En s'appuyant sur les principes de la Communication Non-Violente (CNV), les participants apprendront à **exprimer leurs pensées** avec clarté, à écouter activement et à **créer un environnement de travail positif et inclusif**.

### Les Bénéfices :



### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers Communication non-violente ?

**Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :**

- Principes de la Communication Non-Violente : compréhension des fondements de la CNV et de ses principes clés.
- Communication assertive et affirmation de soi : développement de la capacité à s'exprimer.
- Gestion des émotions et des conflits : apprentissage de techniques.

### Déploiement de l'atelier Communication non-violente en entreprise :



- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- **Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.**

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique Bien être :

- Atelier diététique en entreprise
- Atelier Soulager les TMS.
- Atelier Soutien à la Parentalité

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com

## Atelier Soulager les TMS



 Session en présentiel / distanciel

 de 30 min à 3h

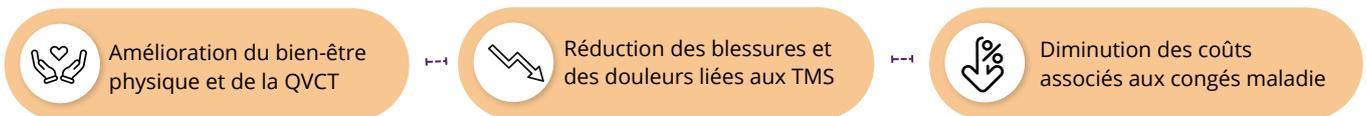
 Partout en France

 Sur devis

### L'objectif :

Les TMS sont des affections variées aux **causes diverses** et souvent multiples. Ils constituent l'une des questions les plus préoccupantes en santé au travail du fait de leur constante augmentation, de leurs conséquences individuelles en termes de souffrance, de **réduction d'aptitude**, de risque de rupture de la vie professionnelle (douleurs, gênes fonctionnelles, fatigue, maladies, déficiences, inaptitude, arrêts de travail), etc. Le but principal de **soulager** les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) en entreprise est de **prévenir les blessures** et les douleurs liées au travail, tout en favorisant la santé et le Bien-être des employés. Ces ateliers visent à identifier les facteurs de risque ergonomiques dans l'environnement de travail et à fournir aux employés **des techniques et des stratégies pour prévenir et soulager** les TMS.

### Les Bénéfices :



### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers soulager les TMS ?

**Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :**

- Savoir s'échauffer avant la prise de poste : s'étirer et soulager les tensions.
- Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie.
- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.

### Déploiement de l'atelier soulager les TMS en entreprise :

Des ateliers à partir de 30min

En salle ou en visio conférence

Un programme sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- **Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.**

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique bien être :

- Cours collectifs d'activité physique
- Atelier sur le sommeil
- Atelier Communication non-violente

Contact :

06 23 27 59 66  
stephanie@vieprogramme.com

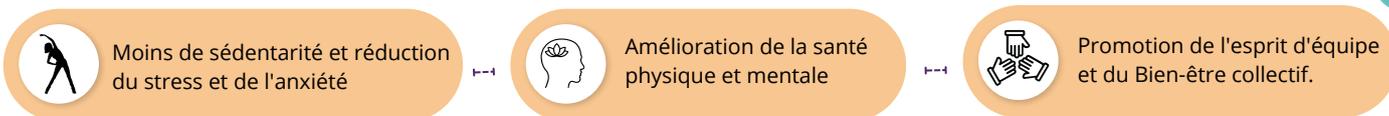
## Cours collectifs d'activité physique



### L'objectif :

Nos ateliers de cours collectifs d'activité physique vise principalement à **favoriser le Bien-être physique et mental** de vos employés. Nous proposons des séances régulières et variées d'exercices accessibles à tous les niveaux de condition physique. Notre objectif est **d'encourager** les participants à intégrer l'activité physique dans leur quotidien, à **réduire le stress** et les tensions corporelles, et à **améliorer leur santé globale**. Nous proposons des exercices de réveil musculaire pour stimuler l'énergie et des options adaptées à tous les niveaux en fonction des objectifs personnels de chacun. En résumé, notre atelier vise à créer un environnement propice à **l'épanouissement physique et mental** de vos employés, **favorisant** ainsi une **culture** d'entreprise axée sur la **Santé** et le **Bien-être**.

### Les Bénéfices :



### Quelles thématiques sont abordées dans les cours collectifs d'activité physique ?

**Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :**

- Séances de pilates : exploration des postures, de la respiration et de la relaxation.
- Renforcement musculaire : exercices ciblant différents groupes musculaires.
- Intégration dans la routine quotidienne : développement d'une habitude durable d'activité physique pour maintenir le Bien-être à long terme.

### Déploiement des les cours collectifs d'activité physique en entreprise :

Des ateliers à partir de 30min

En salle ou en visio conférence

Un programme sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- **Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.**

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique bien être :

- Atelier Chorégraphie
- Atelier Soulager les TMS.
- Atelier Communication non-violente

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com

## Atelier Chorégraphie

Session en présentiel  
/ distancielde 30 min à  
3hPartout en  
France

Sur devis



### L'objectif :

Les ateliers de chorégraphie visent à créer un **espace d'expression** artistique et de partage au sein de l'environnement professionnel. L'objectif principal est d'offrir aux participants une **expérience** dynamique et enrichissante où ils peuvent explorer leur **créativité** à travers le mouvement et la danse. En encourageant la participation active et la collaboration, ces ateliers visent à **renforcer la cohésion d'équipe** et à promouvoir un **climat de travail positif et inclusif**.

### Les Bénéfices :

Favoriser l'expression  
individuelle et collectiveRenforcer la confiance en  
soiPromouvoir la collaboration et  
le travail d'équipe

### Quelles thématiques sont abordées dans les ateliers chorégraphie ?

Nos ateliers sont sur mesure et peuvent être axés autour de plusieurs thématiques telles que :

- Exploration des mouvements et des styles de danse.
- Renforcement de la confiance en soi : exercices et activités pour encourager les participants à se sentir plus à l'aise
- Intégration dans la culture d'entreprise : utilisation de la danse pour renforcer les valeurs et l'identité de l'entreprise.

### Déploiement de l'atelier chorégraphie en entreprise :

Des ateliers à  
partir de  
30minEn salle ou en  
visio  
conférenceUn  
programme  
sur mesure

- Il est possible de grouper les collaborateurs en fonction de leurs horaires
- **Nous proposons des entretiens individuels avec nos spécialistes pour accompagner vos collaborateurs. Ces entretiens peuvent s'inscrire à la suite d'un des ateliers par exemple.**

Les ateliers sont ludiques et adaptés à vos attentes, ils peuvent être déployés lors d'une journée qualité de vie au travail, d'un évènement autour de la santé ou encore dans le cadre de campagnes de prévention.

#### Autres activités sur la thématique bien être :

- Atelier diététique en entreprise
- Cours collectifs d'activité physique
- Massage en entreprise

Contact :

06 23 27 59 66

stephanie@vieprogramme.com