ULTEAM

2026

ACTIVITÉS QVCT & RSE

ATELIERS, CONFÉRENCES, FORMATIONS & TEAM-BUILDING

UN RÉSEAU D'EXPERTS AU SERVICE DE VOTRE QVCT

1 500 intervenants certifiés

Coachs sportifs (toutes disciplines), Médecins, Sophrologues, Hypnothérapeutes, Cardiologues, Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Ergonomes, Posturologues, Psychologues, Coachs de vie, Nutritionnistes, Diététiciens, Addictologues, Naturopathes, tabacologue, Spécialistes en déconnexion digitale...

Présence partout en France

Interventions possibles sur un ou plusieurs sites simultanément

Prestations individuelles ou collectives

Formats flexibles

en présentiel et/ou en visioconférence

GESTION & COMMUNICATION

Notre plateforme / application mobile dédiée

+ Inscriptions simplifiées pour les collaborateurs
+ Planning, liste d'attente, notifications, multi-paiement, relances & rappels...
+ Tableau de bord centralisé : suivi des participations & bilans en temps réel

Un accompagnement clé en main

+ Un chef de projet dédié pour piloter l'ensemble de vos actions
+ Coordination multi-sites : gestion des plannings, intervenants et logistique
+ Un seul interlocuteur pour une organisation fluide et sans friction

Communication sur-mesure & impactante

+ Création de visuels personnalisés (affiches, vidéos, bannières, e-mails...)
+ Campagnes internes planifiées pour booster la participation
+ Communication multicanale : affichage, intranet, e-mailing, notification push, etc.

Tout est piloté par nos chefs de projets dédiés à votre entreprise.

UN FORMAT POUR CHAQUE OBJECTIF

Ateliers, conférences, audits, dépistages, team building...
Jusqu'à la formation certifiante **adaptables en durée, en lieu et en effectif.**

Conférences

Format pédagogique sans limite de participants, pour sensibiliser un large public.

Présentiel ou visio · tous effectifs

Ateliers interactifs

Sessions collectives participatives et gamifiées, en petit groupe.

30 min à 2h · groupe restreint

Ateliers pratiques

Mise en situation avec matériel dédié : cuisine, massage, ergonomie, simulateurs...

Présentiel · matériel fourni

Consultations & dépistages

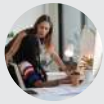
Accompagnement individuel avec un professionnel de santé, sur rendez-vous.

15 à 45 min / personne

Audits & diagnostics

État des lieux QVT, RPS, TMS ou ergonomie, pour orienter votre plan d'action.

1h à 4h minimum



Team building & animations

Activités de cohésion d'équipe, en intérieur ou en extérieur.

Durée et lieu modulables

Formations certifiantes

Plusieurs parcours de 3h ou 7h, avec objectifs pédagogiques, évaluation des acquis et certificat de réalisation finançables sur votre budget formation.

OPÉRATIONS THÉMATIQUES CLÉS EN MAIN

ULTEAM vous accompagne tout au long de l'année avec des opérations fortes en impact, parfaitement adaptées à vos enjeux RSE, santé, égalité et engagement collaborateur.

Les avantages de nos packs thématiques

+ **Formules clés en main :** choisissez parmi différents niveaux de packs adaptés à tous les budgets
+ **Organisation 100% prise en charge :** logistique, intervenants, communication… on s'occupe de tout
+ **Présentiel et/ou visio :** pour toucher tous vos sites et collaborateurs, même à distance
+ **Forte visibilité en interne :** boost de l'engagement via une communication impactante

Octobre Rose

Movember

Mois sans tabac

SEEPH

Semaine de la mobilité

Journée mondiale du bien-être

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ, BIEN-ÊTRE LORS DES MOMENTS PHARES DE LA QVCT

JANVIER

Dry january

24/01 : Journée internationale du sport féminin

FÉVRIER

06/02 : Journée mondiale sans téléphone portable

MARS

14/03 : Journée nationale du sommeil

20/03 : Journée internationale du bonheur

25/03 : Journée mondiale de la procrastination

AVRIL

07/04 : Journée mondiale de la santé

28/04 : La journée mondiale de la santé & la sécurité au travail

MAI

03/05 : La journée internationale du rire

31/05 : Journée mondiale sans tabac

JUIN

13/06 : Journée mondiale du bien-être

Mi Juin : **SEMAINE QVCT**

21/06 : Journée mondiale du yoga

JUILLET

03/07 : Journée mondiale sans sac plastique

21/07 : La journée mondiale de la malbouffe

AOÛT

Spécial été

19/08 : Journée mondiale de l'aide humanitaire

SEPTEMBRE

15-21/09 : Semaine de la mobilité

23-30/09 : Semaine européene du sport

29/09 : Journée mondiale du coeur

OCTOBRE

Octobre Rose

10/10 : Journée mondiale de la santé mentale

16/10 : Journée mondiale de l'alimentation

NOVEMBRE

Mois sans tabac

Movember

DÉCEMBRE

03/12 : Journée mondiale du handicap

20/12 : Journée mondiale de la solidarité humaine

NOS DOMAINES D'INTERVENTION

P.7 - Ateliers santé

P.9 - CONSULTATIONS & CHECK-UP
P.14 - MÉDICAL
P.19 - TMS
P.23 - RPS
P.27 - ADDICTIONS
P.29 - SOMMEIL
P.31 - NUTRITION DIÉTÉTIQUE
P.34 - STANDS SANTÉ & PRÉVENTION

P.37 - Ateliers organisation

P.38 - TÉLÉTRAVAIL
P.40 - PRISE DE PAROLE
P.41 - ORGANISATION
P.43 - GESTION DES CONFLITS
P.44 - RESPECT ET INCLUSION
P.45 - PARENTALITÉ
P.46 - HANDICAP
P.52 - SPECIAL AIDANTS
P.54 - DÉVELOPPEMENT DURABLE
P.55 - EXPRESSION THÉATRALE

P.55 - Ateliers Sécurité

P. 56 - SÉCURITÉ

P.60 - Ateliers bien-être

P.61 - AMELIORER SON BIEN-ÊTRE
P.62 - DIGITAL DETOX
P.63 - MASSAGE
P.65 - SOPHROLOGIE
P.67 - MÉDITATION
P.68 - NATUROPATHIE
P.70 - AROMATHÉRAPIE
P.72 - QI GONG
P.72 - TAI CHI
P.73 - ART THERAPY

P.74 - Ateliers sport

P.75 - SELF DÉFENSE
P.76 - REMISE EN FORME
P.79 - DANSE
P.80 - SPORT DE COMBAT
P.81 - YOGA
P.83 - SPORT DE LOISIRS

P.84 - Animations

P. 85 - ANIMATIONS

P.88 - Activités en exterieur

P.89 - ACTIVITÉS EN EXTERIEUR

P.91 - Team building

P.91 - TEAM BUILDING

P.93 - Audits & conseils

P.92 - AUDITS & CONSEILS

ULTEAM

Ateliers santé

ULTEAM

Santé

CONSULTATIONS & CHECK-UP SANTÉ

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé grâce à des consultations individuelles et des actions de dépistage menées par des professionnels de santé qualifiés. Cela permet d'offrir une écoute ciblée et de proposer des conseils concrets pour améliorer le bien-être des collaborateurs, tant sur le plan physique que mental. Une réponse sur-mesure aux enjeux de santé au travail, au service de la prévention durable.

Dépistage dermatologique

Notre dermatologue examine l'intégralité de la peau de chaque collaborateur avec un dermoscope. En cas de suspicion, il oriente directement vers un confrère ou un centre spécialisé pour des examens complémentaires. 20 minutes par personne, dans vos locaux.

Présentiel Format : individuel

Dépistage visuel

Cette séance individuelle est animée par un professionnel de la santé visuelle qui réalisera un dépistage des troubles de la vision. Il pourra identifier les premiers signes de déséquilibres visuels liés à l'usage prolongé des écrans, conseiller sur l'ergonomie visuelle au poste de travail, et recommander des solutions adaptées ou un suivi ophtalmologique si nécessaire.

Présentiel Format : individuel

Campagne de prévention cancer du sein

Une gynécologue ou sage-femme s'installe une journée dans vos locaux et reçoit les collaboratrices en entretien individuel. Chaque rendez-vous comprend un examen clinique des seins, l'apprentissage des gestes d'autopalpation et un temps d'échange sur les facteurs de risque et le parcours de dépistage. En cas de doute, l'intervenante oriente vers le bon professionnel. Tout se déroule en espace fermé, dans la confidentialité.

Présentiel Format : individuel

Prévention cardiovasculaire (test de risque, ECG portatif)

Cette séance individuelle vise à évaluer le risque cardiovasculaire à travers des tests adaptés : questionnaire de risque, mesure de la tension artérielle, fréquence cardiaque, et si besoin un ECG portatif. Encadrée par un professionnel de santé, elle permet de détecter les facteurs de risque, de sensibiliser aux bonnes pratiques d'hygiène de vie, et d'orienter vers un suivi médical si nécessaire.

Présentiel Format : individuel

Santé

CONSULTATIONS & CHECK-UP SANTÉ

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé grâce à des consultations individuelles et des actions de dépistage menées par des professionnels de santé qualifiés. Cela permet d'offrir une écoute ciblée et de proposer des conseils concrets pour améliorer le bien-être des collaborateurs, tant sur le plan physique que mental. Une réponse sur-mesure aux enjeux de santé au travail, au service de la prévention durable.

Mesure du stress

Une séance individuelle de 20 minutes pour faire le point sur son niveau de stress. L'infirmier relève la tension et la fréquence cardiaque au repos, puis complète avec un questionnaire de stress perçu scientifiquement validé. Le résultat est commenté sur place : équilibre nerveux, qualité de la récupération, signaux d'alerte éventuels. L'échange se termine par deux ou trois pistes applicables immédiatement, sur la respiration, le sommeil. Les résultats restent strictement confidentiels, seules les données anonymisées et agrégées peuvent être restituées à l'entreprise.

Présentiel **Format : individuel**

Evaluation du sommeil

Une séance individuelle de 20 minutes pour faire le point sur la qualité de son sommeil. L'infirmier passe en revue les habitudes du soir, les horaires de coucher et de lever, les réveils nocturnes et la forme au réveil, à l'aide de questionnaires validés : index de qualité du sommeil, échelle de somnolence diurne. Il situe le participant sur son profil de dormeur et repère ce qui perturbe les nuits, du café trop tardif aux écrans en passant par les horaires décalés. L'échange se termine par trois ajustements concrets à tester dès le soir même, et par une orientation vers un médecin du sommeil si les signaux le justifient. Les résultats restent confidentiels.

Présentiel **Format : individuel**

Kinésithérapie

Ces consultations individuelles permettent au salarié d'échanger avec un kinésithérapeute dans un cadre bienveillant. L'objectif est d'identifier les liens entre les conduites addictives et leur impact sur le corps. Le professionnel propose des pistes pour mieux comprendre ces comportements, leurs conséquences physiques, et des méthodes personnalisées pour améliorer son bien-être global et favoriser un mode de vie plus sain.

Présentiel **Format : individuel**

Ostéopathie

Ces consultations individuelles permettent au salarié d'échanger avec un kinésithérapeute dans un cadre bienveillant. L'objectif est d'identifier les liens entre les conduites addictives et leur impact sur le corps. Le professionnel propose des pistes pour mieux comprendre ces comportements, leurs conséquences physiques, et des méthodes personnalisées pour améliorer son bien-être global et favoriser un mode de vie plus sain.

Présentiel **Format : individuel**

Santé

CONSULTATIONS & CHECK-UP SANTÉ

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé grâce à des consultations individuelles et des actions de dépistage menées par des professionnels de santé qualifiés. Cela permet d'offrir une écoute ciblée et de proposer des conseils concrets pour améliorer le bien-être des collaborateurs, tant sur le plan physique que mental. Une réponse sur-mesure aux enjeux de santé au travail, au service de la prévention durable.

Chiropraxie

Cette séance individuelle fait intervenir un chiropracteur qui pourra diagnostiquer, traiter et prévenir l'apparition des troubles de l'appareil neuro-musculo-squelettique selon l'activité du salarié, soulager ses tensions et lui donner des exercices personnalisés pour prévenir les blessures.

Présentiel **Format : individuel**

Bilan postural & Analyse de la posture

Cette séance individuelle est encadrée par un spécialiste de la posture qui évaluera les déséquilibres corporels et les tensions liées aux habitudes de travail. Grâce à une analyse personnalisée, il pourra détecter les troubles musculo-squelettiques naissants, proposer des ajustements ergonomiques, et recommander des exercices correctifs pour améliorer la posture et prévenir les douleurs chroniques.

Présentiel **Format : individuel**

TMS - Consultations individuelles

Cette consultation 100% personnalisée permet au salarié de bénéficier d'un diagnostic complet et des pratiques adaptées à ses problématiques.

Présentiel/ Visio **Format : individuel**

Psychologie - Consultations individuelles

Cette consultation permet au salarié de bénéficier d'un diagnostic 100% personnalisé et de bénéficier de conseils et méthodes pour améliorer son bien-être mental au sein de l'entreprise.

Présentiel/ Visio **Format : individuel**

Santé

CONSULTATIONS & CHECK-UP SANTÉ

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé grâce à des consultations individuelles et des actions de dépistage menées par des professionnels de santé qualifiés. Cela permet d'offrir une écoute ciblée et de proposer des conseils concrets pour améliorer le bien-être des collaborateurs, tant sur le plan physique que mental. Une réponse sur-mesure aux enjeux de santé au travail, au service de la prévention durable.

L'entretien de prévention des conduites addictives

Les consultations permettent un temps d'échange individuel et confidentiel avec un professionnel spécialisé, autour des conduites addictives (alcool, tabac, écrans, médicaments, etc.). L'entretien permet à chaque collaborateur de faire le point sur ses habitudes de consommation, de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction, et de bénéficier de conseils personnalisés adaptés à sa situation. Cette démarche s'inscrit dans une logique de prévention et de sensibilisation, sans jugement, favorisant le bien-être et la santé des équipes au sein de l'entreprise.

Présentiel/ Visio **Format : individuel**

Consultation avec un(e) diététicien(ne)/nutritionniste

Ces consultations permettent aux salariés un temps d'échange individuel avec un(e) diététicien(ne)/nutritionniste, permettant à chaque collaborateur de faire le point sur ses habitudes alimentaires, d'aborder ses besoins spécifiques (équilibre alimentaire, gestion du poids, alimentation adaptée au rythme de travail, troubles digestifs, etc.) et de bénéficier de conseils personnalisés, dans une logique de prévention et de bien-être au sein de l'entreprise.

Présentiel/ Visio **Format : individuel**

Check-up prévention bucco-dentaire

Parce qu'une bonne hygiène bucco-dentaire contribue directement au bien-être général, ces consultations offrent à chaque collaborateur un rendez-vous individuel avec un professionnel de santé dentaire. Au programme : un examen de l'état des dents et des gencives, un repérage des éventuels signes d'alerte (caries, inflammations, usure), ainsi que des recommandations pratiques pour améliorer durablement son hygiène bucco-dentaire au quotidien.

Présentiel **Format : individuel**

Dépistage auditif

Cette journée de dépistage auditif permet à chaque collaborateur de faire un point complet sur son audition grâce à un test réalisé par un professionnel spécialisé, dans un cadre confidentiel. À l'issue du dépistage, chacun bénéficie de conseils personnalisés ainsi que de recommandations pratiques pour préserver son audition au quotidien, notamment face aux nuisances sonores du milieu professionnel.

Présentiel **Format : individuel**

Santé

CONSULTATIONS & CHECK-UP SANTÉ

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé grâce à des consultations individuelles et des actions de dépistage menées par des professionnels de santé qualifiés. Cela permet d'offrir une écoute ciblée et de proposer des conseils concrets pour améliorer le bien-être des collaborateurs, tant sur le plan physique que mental. Une réponse sur-mesure aux enjeux de santé au travail, au service de la prévention durable.

Consultation pour aidants familiaux

Cet atelier propose un temps d'échange individuel avec un professionnel spécialisé, à destination des collaborateurs accompagnant un proche en perte d'autonomie ou en situation de fragilité. La consultation permet d'aborder les difficultés rencontrées au quotidien, de mieux comprendre les dispositifs d'aide existants et de bénéficier de conseils personnalisés pour concilier vie professionnelle et rôle d'aidant.

Présentiel/ Visio **Format : individuel**

Santé
MÉDICAL

Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.

Santé numérique : Préserver ses yeux et son corps face aux écrans

Réduire la fatigue oculaire, améliorer la posture et prévenir les troubles liés au travail sur écran.
Un expert en ergonomie et orthoptie enseigne des exercices de relaxation oculaire, ajuste les postures et partage des conseils pour limiter l'impact du digital sur la santé.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Orthopsie : la musculation des yeux

L'orthoptiste rééduque ou réadapte le système oculaire de personnes atteintes de troubles de la vision (strabisme, défaut de convergence, amblyopie, ...) souvent causés par le travail sur ordinateur ou tout simplement aux écrans de manière prolongée. Notre orthoptiste livre méthodes et astuces pour retrouver une bonne mobilité du regard et éviter les maux de tête !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Les maux du quotidien - l'immunité

L'immunité dépend de divers facteurs sur lesquels il est possible d'agir ! Nutrition, sommeil, activité physique... Notre médecin vous donne les bonnes habitudes à adopter pour éviter les rhumes et angines à répétition !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Les enjeux de la santé auditive

Nos oreilles sont des organes très sensibles et il est important de les protéger. Notre médecin ORL intervient dans vos locaux pour sensibiliser vos salariés sur la fragilité des oreilles et leur donne des conseils pour les préserver.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
MÉDICAL

Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.

Perte d'audition : symptômes et conséquences sur la santé

Cet atelier propose de mieux comprendre les signes précoces de la perte auditive et ses répercussions sur la santé physique, cognitive et psychologique. Les participants découvrent comment repérer les premiers symptômes, prévenir les aggravations et prendre conscience de l'impact global de l'audition sur la qualité de vie.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé auditive au travail : impacts et bonnes pratiques

Un focus sur le monde professionnel : comment l'environnement sonore, les habitudes de travail et certains usages peuvent fragiliser l'audition ? À travers des conseils pratiques et des recommandations simples, cet atelier aide à instaurer de bonnes pratiques collectives et individuelles pour protéger son capital auditif au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Cardiologie : Sensibilisation aux maladies cardiaques

Notre cardiologue vient alerter vos salariés sur les enjeux d'une bonne santé cardiovasculaire et les sensibilise sur ses différentes pathologies. Comment surveiller sa santé cardiaque et vasculaire ? Quelles habitudes adopter pour en prendre soin ? Notre spécialiste répond à toutes vos questions.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Cardiologie : Comment et pourquoi prendre soin de son coeur ?

Notre cardiologue présente ici à vos salariés quels gestes et habitudes adopter au quotidien pour conserver une bonne santé cardiaque et vasculaire et leur livre différents moyens de la surveiller.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
MÉDICAL

Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.

Cardiologie : Comment bien reprendre une activité physique ?

La reprise du sport est la meilleure décision que l'on puisse prendre lorsque l'on souhaite prendre soin de sa santé. Notre cardiologue vous livre ses conseils pour reprendre dans des conditions optimales et être régulier.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Pourquoi et comment pratiquer l'auto-examen dermatologique ?

À travers cet atelier collectif , notre intervenant apprend à vos salariés comment pratiquer l'auto-examen de la peau mais aussi de ses cheveux et ses ongles pour détecter les signes potentiels de certaines maladies le plus tôt possible.

Présentiel **Format : collectif**

Andrologie : Parlons hormones !

Cet atelier table-ronde permet d'informer vos employés sur le fonctionnement des hormones masculines, leurs rôles dans le corps et leur impact sur la santé et le bien-être chez l'homme. Notre médecin andrologue vous livre également les clés pour une bonne santé hormonale.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Gynécologie : sensibilisation au cancer du sein

À travers un moment d'échange, notre gynécologue sensibilise vos salariés sur le cancer du sein, son dépistage et l'autopalpation et répond aux questions de chacun.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
MÉDICAL

Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.

Gynécologie : L'endométriose

L'endométriose touche 10% des femmes en France, pourtant cette pathologie gynécologique a longtemps été passée sous silence. Notre gynécologue spécialiste de l'endométriose vous dit tout sur cette maladie très handicapante pour les femmes.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Gynécologie : Les troubles hormonaux

Le déséquilibre hormonal chez la femme peut provoquer divers troubles : aménorrhée, dysménorrhée, saignement, règles abondantes... Notre gynécologue vous aide à les repérer et vous donne des solutions pour retrouver un bon équilibre hormonal.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Ménopause : comprendre, accompagner, agir

Lever le tabou autour de la ménopause en entreprise et fournir aux collaboratrices des outils concrets pour mieux vivre cette transition. Animé par un expert en santé féminine, cet atelier aborde les impacts physiques et émotionnels de la ménopause sur la vie professionnelle (fatigue, bouffées de chaleur, troubles du sommeil, concentration), et propose des stratégies adaptées : alimentation, activité physique, gestion du stress et solutions naturelles.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Sensibilisation au cancer du sein - Autopalpation

Cet atelier, animé par un gynécologue, vise à enseigner les techniques d'autopalpation pour la détection précoce du cancer du sein. Les participants apprendront à identifier les signes potentiels et à mieux comprendre leur anatomie. Ce moment d'échange permettra également de poser des questions et de sensibiliser à l'importance des examens réguliers.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
MÉDICAL

Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.

Cancer - Témoignage et partage d'expérience

Cet atelier offre un espace de témoignage et de partage d'expérience pour les personnes touchées par le cancer. Les participants pourront échanger sur leur parcours, leurs émotions et les défis rencontrés. Ce moment de soutien mutuel vise à créer un lien entre les participants et à favoriser une meilleure compréhension de cette épreuve.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Cancer et style de vie

Informez les employés sur les habitudes de vie saines qui peuvent réduire le risque de développer un cancer du sein grâce aux conseils de notre gynécologue. Cela peut inclure une alimentation équilibrée, l'exercice physique régulier, la gestion du stress, l'arrêt du tabac, la limitation de la consommation d'alcool, etc. Nous offrons des conseils pratiques pour intégrer ces habitudes dans leur quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Urologie : Cancers masculins : sensibiliser et prévenir

À travers un moment d'échange, notre urologue sensibilise vos salariés sur ces cancers tabous que sont les cancers masculins : cancer colorectal, de la prostate et le cancer des testicules. Des options de dépistage aux facteurs de risque, notre expert est là pour répondre à toutes les questions.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Psycho-oncologie : Prendre soin de soi au masculin

Qu'il s'agisse de santé physique ou mentale, les hommes prennent statistiquement moins soin d'eux que les femmes. Cet atelier est l'occasion de réfléchir ensemble aux différents tabous autour de la santé masculine, intégrer et dissiper les implicites sociétaux et prendre conscience de l'intérêt de prendre soin de soi.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé TMS

Le déconditionnement est la cause n°1 des troubles musculosquelettiques. C'est pourquoi nos médecins et kinésithérapeutes partagent leurs conseils et exercices pour que vos salariés puissent se prémunir contre ces pathologies handicapantes au quotidien.

Éligible formation
½ journée ou journée

Prévention des TMS

Animée par des experts des TMS afin de sensibiliser vos salariés aux différents types de pathologies selon leurs métiers et leur donner les pratiques et postures à adopter au quotidien pour maximiser leur confort et éviter les blessures.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Les risques de la sédentarité

Problèmes articulaires, obésité, baisse de l'espérance de vie... La sédentarité est une réelle menace pour notre santé. Nos experts vous sensibilisent sur les risques d'un manque d'activité physique au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Lutter contre le déconditionnement

Parce que le déconditionnement est la première cause de pathologies articulaires et musculaires, il est nécessaire de reconditionner son corps. Notre médecin du sport vous explique pourquoi et comment se reconditionner.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Les bonnes pratiques au bureau et en télétravail

Nos spécialistes vous livrent les bons gestes et postures pour travailler dans les meilleures conditions possibles, et éviter les blessures, quelle que soit sa typologie de métier et en télétravail s'il y a lieu.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
TMS

Le déconditionnement est la cause n°1 des troubles musculosquelettiques. C'est pourquoi nos médecins et kinésithérapeutes partagent leurs conseils et exercices pour que vos salariés puissent se prémunir contre ces pathologies handicapantes au quotidien.

Comment reprendre une activité physique ?

Comment reprendre une activité physique et rester régulier ? Notre spécialiste leurs meilleures astuces pour faire du sport une habitude...et un plaisir en restant dans l'équilibre.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Conseils et adaptation des postes de travail (TMS/Ergonomie)

Faites intervenir un ergonome dans vos locaux pour agencer les postes de manière plus agréable et confortable pour vos salariés en optimisant au maximum l' espace de travail.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éveil musculaire

Cette séance animée par nos experts du mouvement permet de montrer aux salariés une routine physique adaptée à leurs corps de métier et ainsi améliorer leur confort au quotidien et limiter le risque de blessures.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Routine prévention : quelques minutes pour préserver son corps

Il est important de ne pas négliger les pauses au travail. Nos spécialistes du mouvements vous montrent comment décompresser et se délester de ses tensions en seulement quelques minutes pour reprendre le travail dispos et ressourcés !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
TMS

Le déconditionnement est la cause n°1 des troubles musculosquelettiques. C'est pourquoi nos médecins et kinésithérapeutes partagent leurs conseils et exercices pour que vos salariés puissent se prémunir contre ces pathologies handicapantes au quotidien.

Déconnexion active (spécifique métier)

Notre kinésithérapeute guide vos salariés, selon leur typologie de métier, pour terminer leur journée en évacuant les tensions accumulées, corporelles comme mentales, à travers un moment de déconnexion totale.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Les habitudes pour plus de confort au travail (spécifique métier)

Chaque métier a ses contraintes lorsque l'on parle de confort corporel et il est nécessaire d'adapter sa routine en conséquence. Selon le métier concerné, bénéficiez des conseils avisés de kinésithérapeutes pour être à l'aise au travail et se prémunir des douleurs.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Séance de préparation physique adaptée aux métiers

Nos kinésithérapeutes vous préparent une séance mêlant renforcement, mobilité et étirements adaptée à la typologie de métier concernée pour éviter les blessures et améliorer le confort de chacun.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Prévenir les TMS - création sur-mesure spécial salariés / agents (en fonction de la typologie de métier)

Atelier sur-mesure conçu pour aider les salariés à adopter les bonnes habitudes et postures au quotidien, en fonction de la typologie de métier exercée. Une équipe d'ostéopathes et de kinésithérapeutes intervient afin d'accompagner les collaborateurs dans la réduction des risques de troubles musculosquelettiques et l'amélioration de leur confort au travail.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Santé
TMS

Le déconditionnement est la cause n°1 des troubles musculosquelettiques. C'est pourquoi nos médecins et kinésithérapeutes partagent leurs conseils et exercices pour que vos salariés puissent se prémunir contre ces pathologies handicapantes au quotidien.

Prévenir les TMS - création sur-mesure spécial managers / chefs d'équipes (en fonction de la typologie de métier)

Éligible formation
½ journée ou journée

Permettez à vos cadres et managers d'apprendre les différents gestes et habitudes à adopter au quotidien pour prévenir les TMS auprès de professionnels, afin qu'ils puissent transmettre leurs connaissances à leurs équipes selon le corps de métiers concernés.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Atelier ludique : TMS Challenge - Bougez pour votre santé !

Sensibiliser à la prévention des TMS par une approche ludique et interactive. Un parcours avec plusieurs défis pratiques :
1) Challenge des meilleures postures
2) Quiz sur les bons réflexes TMS
3) Techniques pour intégrer du mouvement dans son agenda (marcher en réunion, pauses actives)

Présentiel/ Visio Format : collectif

Santé RPS

Stress, burnout, démotivation, conflits, phobies liées au travail... Les risques psychosociaux (RPS) et le bien-être mental sont des enjeux majeurs en entreprise. Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante et désamorcer les situations à risque ?

Prévention des RPS

Animée par des experts des RPS, cet atelier vise à sensibiliser l'ensemble des acteurs de l'entreprise aux différents risques psychosociaux et à leurs facteurs de risque. Il propose également des méthodes et des conseils pour une organisation respectueuse de la santé mentale des salariés et un climat bienveillant. Il peut également être proposé dans le cadre d'une formation des salariés, permettant d'approfondir les échanges autour des situations concrètes rencontrées par les équipes et de fournir des outils pratiques à mobiliser au quotidien.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Premiers secours en santé mentale : savoir agir et soutenir

Dans un environnement professionnel exigeant, les troubles psychologiques (stress, anxiété, burn-out, dépression...) peuvent impacter le bien-être des collaborateurs. Cet atelier vise à sensibiliser et former les équipes aux premiers secours en santé mentale, afin d'identifier les signaux d'alerte et d'adopter les bons réflexes pour accompagner un collègue en difficulté. Il peut également être proposé dans le cadre d'une formation des salariés, permettant d'approfondir les mises en situation pratiques et de fournir aux participants des outils concrets à mobiliser au quotidien.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Préserver sa santé mentale ?

Notre psychologue vous donne des habitudes et routines a adopter afin préserver votre équilibre mental malgré la pression et les les éventuels conflits sur le lieu de travail.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Comment gérer la pression / stress au travail ?

Le monde professionnel peut parfois être impitoyable et nous place dans des situations de stress incessantes, aboutissant à une pression au travail que l'on finit par s'infliger soi-même dans certains cas. Notre psychologue spécialisée en RPS vous apprend à appréhender le travail avec sérénité, à travers un moment d'échange et de bienveillance. Cet atelier peut également être proposé dans le cadre d'une formation des salariés, permettant d'approfondir les techniques de gestion du stress et d'outiller durablement les collaborateurs face aux situations de pression.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Santé RPS

Stress, burnout, démotivation, conflits, phobies liées au travail... Les risques psychosociaux (RPS) et le bien-être mental sont des enjeux majeurs en entreprise. Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante et désamorcer les situations à risque ?

Burn-out : comprendre, prévenir, agir

Sensibiliser aux signes du burn-out, comprendre ses causes et apprendre à le prévenir.

- Identifier les premiers signaux d'alerte et comprendre les facteurs déclenchants.
- Différencier stress chronique et burn-out pour mieux réagir à temps.
- Stratégies individuelles et collectives pour éviter l'épuisement professionnel.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Le harcèlement au travail

Le harcèlement au travail touche tout le monde, quel que soit l'âge, le sexe ou la position hiérarchique, et prend différentes formes : moral, physique, sexuel... Il provoque stress, dévalorisation et troubles cognitifs pouvant mener à la dépression ou au burn-out, ainsi que fatigue, douleurs et troubles du sommeil, à l'origine d'arrêts maladie répétitifs. Nos experts vous sensibilisent sur le sujet afin de prévenir et lutter contre ce fléau.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Référent harcèlement

Depuis 2019, toute entreprise d'au moins 11 salariés doit désigner un référent harcèlement sexuel et agissements sexistes. Cette formation permet au référent désigné de comprendre son rôle et ses responsabilités, de connaître le cadre juridique applicable, et d'acquérir les compétences nécessaires pour recevoir une alerte, mener un signalement en toute confidentialité et orienter les personnes concernées vers les bons interlocuteurs. Elle aborde également les bonnes pratiques de prévention et les outils à mettre en place au sein de l'entreprise pour lutter durablement contre le harcèlement et les agissements sexistes.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Éligible formation
½ journée ou journée

Accompagnement du changement

En cas de changement d'organisation, notre psychologue va identifi er les impacts potentiels de ce dernier sur les salariés et proposer des solutions d'adaptation pour éviter les conséquences néfastes d'un changement mal perçu ou mal accepté.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Santé
RPS

Stress, burnout, démotivation, conflits, phobies liées au travail... Les risques psychosociaux (RPS) et le bien-être mental sont des enjeux majeurs en entreprise. Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante et désamorcer les situations à risque ?

Travailler en étant malade

Peut-on travailler lorsque l'on est atteint d'une affection de longue durée ? Notre psychothérapeute vous explique dans quelles conditions et comment travailler dans les meilleures conditions en cas de longue maladie.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Retourner au travail après une longue maladie

Reprendre le travail après une longue maladie peut être une source d'angoisse et d'appréhension mais demande aussi certains aménagements. Notre spécialiste en psychologie vous dit tout sur cette étape complexe autant au niveau personnel que professionnel.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Retourner au travail lorsqu'on est en deuil

Cet atelier aux côté d'une psychopraticienne est l'occasion d'explorer les émotions et les défi s spécifi ques auxquels chacun d'entre nous peut être confronté(e) lorsque l'on reprend le travail après la perte d'un être cher. Nous aborderons des stratégies pour gérer le deuil au travail, favoriser la communication avec les collègues et l'employeur, et trouver un équilibre entre le travail et le deuil. Cet atelier offre un espace de soutien et de partage d'expériences pour aider les participants à traverser cette période diffi cile tout en poursuivant leurs responsabilités professionnelles.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Prévenir les RPS - création sur-mesure spécial salariés

Nos spécialistes interviennent auprès de vos salariés pour les sensibiliser aux différents risques psychosociaux, aux moyens de les prévenir à leur échelle et à la manière d'y réagir en préservant leur santé mentale. Cet atelier peut être entièrement personnalisé selon les problématiques spécifiques rencontrées par vos équipes, pour un accompagnement au plus près de vos réalités de terrain.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Santé RPS

Stress, burnout, démotivation, conflits, phobies liées au travail... Les risques psychosociaux (RPS) et le bien-être mental sont des enjeux majeurs en entreprise. Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante et désamorcer les situations à risque ?

Prévenir les RPS - création sur-mesure spécial managers / direction

Le but de cette intervention est d'apporter aux managers et cadres dirigeants les connaissances et les méthodes nécessaires pour piloter une culture de prévention commune au sein de l'organisation, replacer la responsabilité au juste niveau et faire prendre conscience du rôle de chacun, y compris sur le plan réglementaire. Cette intervention peut être entièrement personnalisée selon les enjeux spécifiques de votre organisation, pour un accompagnement au plus près des réalités de vos équipes managériales.

Éligible formation
½ journée ou journée

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Décrypter les tensions professionnelles par la mise en situation

À travers des scènes professionnelles inversées, les participants prennent du recul sur les incompréhensions et tensions du quotidien afin d'améliorer la communication et prévenir les risques psychosociaux.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Atelier "Ice-breakers & cohésion"

À travers des exercices courts et interactifs, les participants améliorent leur communication, développent la coopération et contribuent à un environnement de travail plus serein, participant ainsi à la prévention des risques psychosociaux.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Atelier ludique : Le grand quiz des émotions : maîtriser le stress et les RPS en jouant

Objectif : Sensibiliser de manière ludique aux risques psychosociaux (RPS) et apprendre à mieux gérer ses émotions au travail. Déroulé :
Phase 1 : Quiz interactif - par équipes, les participants répondent à des questions sur le stress, les émotions et les bonnes pratiques RPS. Les questions peuvent être sous forme de QCM, vrai/faux, mises en situation.
Phase 2 : Décryptage et conseils pratiques : analyse des réponses et discussion avec un expert en gestion du stress et RPS. Partage de stratégies simples et applicables pour gérer le stress au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé

ADDICTIONS

L'addiction se caractérise par une relation excessive voire obsessionnelle avec un objet ou une activité, quitte à mettre sa santé et sa vie affective et sociale en péril. Nos experts en addictologie vous aideront à détecter, expliquer et décrypter les différents types de dépendance à travers un atelier ludique et personnalisé.

Sensibilisation et prévention aux addictions

Abordez la prévention des comportements addictifs en entreprise, qu'ils soient liés à des substances ou des pratiques comportementales (écrans, travail). Cet atelier explicite les mécanismes psychologiques des addictions, leurs impacts sur la santé et la performance, tout en donnant des clés concrètes pour repérer les signaux d'alerte, soutenir un collègue et adopter des réflexes protecteurs.

Éligible formation
½ journée ou journée

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Écrans (Détox digitale)

Nombreux d'entre nous sommes concernés par la dépendance aux écrans, et c'est donc collectivement que nous devons apprendre à déconnecter pour renouer avec l'instant présent. À travers un atelier interactif et plein de bienveillance, notre spécialiste aide les participants à comprendre leur comportement, leur fait prendre conscience des conséquences de leur hyperconnectivité et partage ses conseils et méthodes pour une utilisation plus raisonnée et raisonnable des écrans.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Tabac : Se libérer pas à pas

Objectif : Comprendre les mécanismes de l'addiction au tabac, identifier ses déclencheurs et découvrir des méthodes efficaces pour s'en libérer durablement. Déroulé : Dépendance et motivations : pourquoi fume-t-on et comment fonctionne l'addiction ?
Les impacts du tabac : santé, énergie, stress, concentration… déconstruire les idées reçues. Trouver sa stratégie de sevrage : méthodes adaptées à chaque profil (substituts, accompagnement, techniques alternatives). Gérer l'envie et éviter la rechute : conseils pratiques et exercices pour tenir sur le long terme. Challenge collectif et engagement personnel : mise en place d'objectifs concrets pour accompagner le changement.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Addiction de substances : comprendre, prévenir et agir

Objectif : Sensibiliser les collaborateurs aux dangers des addictions aux substances (alcool & drogues), prévenir les comportements à risque et fournir des clés pour en sortir. Déroulé : Comprendre les mécanismes de l'addiction : pourquoi et comment une dépendance s'installe ? Impact sur la santé, la performance et la vie sociale : effets physiques, psychologiques et professionnels. Mythes & réalités sur la consommation d'alcool et de drogues en entreprise. Stratégies de prévention et solutions : comment détecter les signes, accompagner un collègue ou agir pour soi-même ? Échange et mise en situation : un espace bienveillant pour poser ses questions et déconstruire les tabous.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé

ADDICTIONS

L'addiction se caractérise par une relation excessive voire obsessionnelle avec un objet ou une activité, quitte à mettre sa santé et sa vie affective et sociale en péril. Nos experts en addictologie vous aideront à détecter, expliquer et décrypter les différents types de dépendance à travers un atelier ludique et personnalisé.

Addictions comportementales (jeux ...)

Addiction aux jeux, au shopping, au sexe... Les addictions comportementales sont très répandues. Notre psychothérapeute spécialiste en addictologie vous aide à détecter une addiction comportementale et livre la conduite à suivre en cas de doute via ses méthodes et connaissances.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Addicto Challenge : déjouez les pièges des addictions !

Objectif : Sensibiliser aux addictions (tabac, alcool, drogues, écrans...) de manière ludique et engageante, en aidant les participants à mieux comprendre leurs mécanismes et leurs impacts. Déroulé :
Phase 1 : Le Quiz des Addictions : ,les participants répondent à un quiz interactif pour tester leurs connaissances sur les addictions : Mythes et réalités, signaux d'alerte, solutions et alternatives
Phase 2 : Débriefing et Conseils Pratiques : un expert en addictologie apporte des explications et des solutions concrètes.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Alcool : effets, repères et prévention des risques

Cet atelier ludique de prévention sensibilise aux effets de l'alcool sur les capacités physiques et cognitives. À travers des jeux pratiques et des mises en situation avec lunettes de simulation, les participants acquièrent des repères simples pour estimer leur alcoolémie selon les quantités consommées et adopter des comportements responsables.

Présentiel Format : collectif

Sucre et alcool : comprendre leurs impacts sur la santé

Cet atelier de sensibilisation permet de mieux comprendre l'impact du sucre et de l'alcool sur la santé, l'énergie et la concentration. À travers des démonstrations concrètes et interactives, les participants prennent conscience des consommations cachées et repartent avec des repères simples pour adopter des habitudes plus équilibrées.

Présentiel Format : collectif

Santé
SOMMEIL

Le sommeil est un levier essentiel de la santé et de la performance en entreprise. Un manque de repos impacte directement la concentration, la prise de décision, la motivation et la productivité. Nos ateliers permettent aux collaborateurs de retrouver un sommeil réparateur, d'apprendre à gérer la fatigue et d'adopter de meilleures routines pour maximiser leur bien-être et leur efficacité.

Sommeil & productivité : optimiser son énergie au quotidien

Objectif : Comprendre l'impact du sommeil sur la performance et apprendre à mieux gérer son énergie.
Déroulé : Identifier les signes de fatigue chronique et leurs conséquences sur le travail.
Adapter son rythme de sommeil et ses routines du soir pour un repos plus efficace.
Techniques pour optimiser sa concentration et rester performant tout au long de la journée.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Récupération & fatigue : gagner en vitalité sans changer ses horaires

Objectif : Apprendre à réduire la fatigue et à récupérer efficacement, même avec un emploi du temps chargé.
Déroulé : Les meilleures techniques de micro-récupération en journée.
Comment améliorer la qualité de son sommeil sans dormir plus longtemps ?
Alimentation, activité physique et respiration : 3 piliers pour lutter contre la fatigue.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Travail en horaires décalés : protéger son sommeil & son énergie

Destiné aux collaborateurs soumis à des rythmes atypiques, cet atelier permet de comprendre les effets des horaires décalés sur l'organisme afin de mieux s'y adapter. Il apporte des conseils concrets pour aménager son environnement de sommeil en journée, ajuster son alimentation et optimiser ses pauses pour préserver une énergie constante au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Sommeil & écrans : comment déconnecter pour mieux dormir ?

Objectif : Comprendre l'impact des écrans sur le sommeil et adopter de meilleures habitudes digitales.
Déroulé : Pourquoi les écrans perturbent-ils le sommeil et comment limiter leur impact ?
Stratégies pour réduire l'hyperconnexion avant de dormir sans frustration.
Mise en place d'une routine numérique bien-être pour un sommeil plus profond.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé
SOMMEIL

Le sommeil est un levier essentiel de la santé et de la performance en entreprise. Un manque de repos impacte directement la concentration, la prise de décision, la motivation et la productivité. Nos ateliers permettent aux collaborateurs de retrouver un sommeil réparateur, d'apprendre à gérer la fatigue et d'adopter de meilleures routines pour maximiser leur bien-être et leur efficacité.

Atelier ludique : Le challenge du bon dormeur

Objectif : Sensibiliser de manière interactive aux bonnes pratiques du sommeil en entreprise. Déroulé :
Phase 1 : Le Quiz sommeil express. Test sur les connaissances sur le sommeil avec des questions ludiques.
Phase 2 : Chaque équipe doit créer une routine idéale pour un profil de salarié donné (horaires décalés, stressé, hyperconnecté...).
Un expert en sommeil analyse les stratégies proposées et partage les meilleures pratiques.
Phase 3 : Mini-coaching & plan d'action. Exercice guidé pour détendre le corps et apaiser l'esprit avant le coucher.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé

NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Une entreprise a tout intérêt à être attentive à la manière dont ses salariés s'alimentent. En effet, l'alimentation a un impact direct sur le bien-être et la santé des collaborateurs. Nos experts vous proposent des ateliers explicatifs et ludiques qui permettent à tous d'acquérir ou solidifier ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.

Bien manger au quotidien : simplicité et plaisir

Objectif : Apprendre à composer une assiette équilibrée simplement, sans frustration, pour plus d'énergie et de bien-être.
Déroulé : Comprendre les fondamentaux d'une alimentation saine (macronutriments, micronutriments).
Astuces simples pour rééquilibrer son alimentation sans se compliquer la vie.
Décryptage des idées reçues et des pièges à éviter.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Booster son énergie et éviter les coups de pompes

Objectif : Adopter les bonnes habitudes pour maintenir une énergie stable toute la journée.
Déroulé : Pourquoi a-t-on des coups de fatigue et des fringales ? Comment construire un petit-déjeuner et un déjeuner énergisants ? Astuces pratiques pour éviter les baisses de régime en fin de journée.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Régimes, détox & marketing : démêler le vrai du faux

Objectif : Comprendre les pièges des régimes à la mode et des cures détox.
Déroulé : Pourquoi les régimes restrictifs ne fonctionnent pas sur le long terme ?
Les vraies solutions pour perdre du poids durablement sans frustration.
Détox : vraie nécessité ou simple effet marketing ?

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Mieux manger, moins grignoter : vers un équilibre durable

Objectif : Apprendre à perdre du poids de manière durable, sans effet yoyo ni frustration, en adoptant de bonnes habitudes alimentaires et en limitant les grignotages. Déroulé : Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas : comprendre les erreurs courantes qui mènent à l'effet yoyo. Manger mieux sans se priver : astuces pour rééquilibrer son alimentation et éviter les frustrations. Limiter le grignotage : reconnaître les triggers émotionnels, distinguer faim réelle et envie de manger. Stratégies anti-fringales : comment composer des repas rassasiants et gérer les envies de sucré.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé

NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Une entreprise a tout intérêt à être attentive à la manière dont ses salariés s'alimentent. En effet, l'alimentation a un impact direct sur le bien-être et la santé des collaborateurs. Nos experts vous proposent des ateliers explicatifs et ludiques qui permettent à tous d'acquérir ou solidifier ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.

Bien manger à petit prix

Bien manger n'est pas réservé qu'aux gros budgets ! Notre experte vous livre les aliments les plus sains et les plus goûteux et des idées et astuces pour des courses et recettes adaptées aux petits budgets.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Atelier cuisine : manger sain, rapide et gourmand

Faites profiter à vos salariés d'un moment de partage et de convivialité, qui leur permettra de découvrir et de reproduire de nouvelles recettes rapides, saines et équilibrées. aux côté d'un expert en nutrition et diététique.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Création et dégustation de smoothies équilibrés

Participez à un moment ludique et savoureux ! Apprenez à créer vos propres smoothies équilibrés tout en les préparant sur place. Cet atelier convivial, vous invite à découvrir des astuces nutritionnelles tout en dégustant vos créations. Une pause rafraîchissante et enrichissante garantie !

Présentiel **Format : collectif**

Atelier ludique : Le grand défi nutrition : Manger équilibré tout en s'Amusant !

Objectif : Sensibiliser à la nutrition de manière ludique et interactive en testant ses connaissances et en découvrant des astuces simples pour mieux manger au quotidien. Déroulé :
Phase 1 : Le quiz nutrition express : les participants répondent à des questions amusantes et surprenantes sur l'alimentation :
Phase 2 : Le challenge du plateau repas : En équipe, composer un menu équilibré idéal avec une contrainte donnée (budget serré, manque de temps, besoin d'énergie...). Présentation et justification des choix nutritionnels devant un expert en nutrition.
Phase 3 : défi dégustation & astuces pratiques : goût à l'aveugle : différencier des aliments ultra-transformés et leurs alternatives plus saines.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Santé

NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Une entreprise a tout intérêt à être attentive à la manière dont ses salariés s'alimentent. En effet, l'alimentation a un impact direct sur le bien-être et la santé des collaborateurs. Nos experts vous proposent des ateliers explicatifs et ludiques qui permettent à tous d'acquérir ou solidifier ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.

"Sugar Challenge"

Cet atelier ludique met en lumière le sucre caché dans les aliments du quotidien. Grâce à des démonstrations concrètes, vos salariés prennent conscience de leur consommation réelle de sucre et apprennent à mieux la maîtriser avec l'aide d'un expert en nutrition.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Batch cooking entreprise"

Vos salariés découvrent les principes du batch cooking pour mieux s'organiser et manger sainement toute la semaine. Aux côtés d'un expert en nutrition et diététique, ils apprennent à préparer des repas équilibrés, rapides et adaptés à un rythme professionnel soutenu.

Présentiel **Format : collectif**

"Lunchbox équilibrée"

Cet atelier permet à vos salariés d'apprendre à composer une lunchbox équilibrée, gourmande et facile à transporter. Un moment convivial animé par un expert en nutrition pour allier plaisir, équilibre alimentaire et performance au travail.

Présentiel **Format : collectif**

Lecture d'étiquettes alimentaires

À travers un jeu pratique et interactif, vos salariés apprennent à décrypter les étiquettes alimentaires et à identifier les pièges marketing. Accompagnés par un expert en nutrition, ils repartent avec des clés concrètes pour faire des choix plus éclairés au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

STANDS
SANTÉ & PRÉVENTION

ULTEAM

NOS STANDS SANTÉ & PRÉVENTION

Animés par des professionnels de santé certifiés, nos stands santé vont à la rencontre de vos collaborateurs sans contrainte de rendez-vous, dans une atmosphère bienveillante et sans jugement. Chaque stand aborde une thématique de prévention spécifique et permet à chacun d'obtenir en quelques minutes des informations fiables, des conseils personnalisés et des ressources pour agir.

Sur la journée ou demi-journée

Intervenants supplémentaires disponibles à la carte. Chaque intervenant additionnel double la capacité d'accueil.

Stand prévention cancer du sein

Une infirmière ou sage-femme anime un espace d'information dédié au dépistage précoce du cancer du sein, avec remise de brochures et conseils personnalisés. Le stand peut être complété par un défi sportif solidaire (1 km = 1 don) pour renforcer l'impact collectif ainsi que des animations (jeux / quizzs / photobooths...)

Présentiel **Format : collectif** **Réservable sous 3 semaines**

Stand santé masculine

Un intervenant médical sensibilise les collaborateurs aux enjeux de la santé masculine, notamment la prévention du cancer de la prostate et la gestion du stress. Le stand propose des brochures, un quiz interactif et des ressources pour passer à l'action et peut être complété par des animations comme des challenges sportifs, photobooth à thème, etc....

Présentiel **Format : collectif** **Réservable sous 3 semaines**

Stand prévention visuelle

Un opticien ou orthoptiste propose des tests visuels rapides et des conseils ciblés sur la fatigue oculaire liée aux écrans, un enjeu quotidien pour la majorité des collaborateurs. Chaque participant repart avec des recommandations concrètes pour préserver sa vue.

Présentiel **Format : collectif** **Réservable sous 3 semaines**

Santé

NOS STANDS SANTÉ & PRÉVENTION

Animés par des professionnels de santé certifiés, nos stands santé vont à la rencontre de vos collaborateurs sans contrainte de rendez-vous, dans une atmosphère bienveillante et sans jugement. Chaque stand aborde une thématique de prévention spécifique et permet à chacun d'obtenir en quelques minutes des informations fiables, des conseils personnalisés et des ressources pour agir.

Sur la journée ou demi-journée

Intervenants supplémentaires disponibles à la carte. Chaque intervenant additionnel double la capacité d'accueil.

Stand prévention auditive

Un audioprothésiste ou médecin ORL propose un test auditif rapide et sensibilise les collaborateurs aux risques sonores du quotidien (casques, open space, environnements bruyants). Le stand met à disposition des ressources pratiques pour protéger son capital auditif.

Présentiel **Format : collectif** **Réservable sous 3 semaines**

Stand addictions & tabac

UUn addictologue ou tabacologue anime ce stand de sensibilisation aux addictions (tabac, alcool, écrans) avec des outils concrets : mesure du CO expiré, quiz interactif et ressources vers les dispositifs d'accompagnement. Un espace sans jugement pour informer et orienter.

Présentiel **Format : collectif** **Réservable sous 3 semaines**

Stand bilan nutritionnel

Un nutritionniste ou diététicien réalise une consultation express d'analyse des habitudes alimentaires et remet à chaque participant des conseils personnalisés et des fiches pratiques. Un premier pas simple et efficace vers une meilleure alimentation au quotidien.

Présentiel **Format : individuel** **Réservable sous 3 semaines**

Santé

NOS STANDS SANTÉ & PRÉVENTION

Animés par des professionnels de santé certifiés, nos stands santé vont à la rencontre de vos collaborateurs sans contrainte de rendez-vous, dans une atmosphère bienveillante et sans jugement. Chaque stand aborde une thématique de prévention spécifique et permet à chacun d'obtenir en quelques minutes des informations fiables, des conseils personnalisés et des ressources pour agir.

Sur la journée ou demi-journée

Intervenants supplémentaires disponibles à la carte. Chaque intervenant additionnel double la capacité d'accueil.

Stand bilan posture & ergonomie

Un ergonome ou kinésithérapeute analyse la posture de chaque collaborateur et prodigue des conseils personnalisés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran. Des exercices d'étirements ciblés sont démontrés et remis sous forme de fiche.

Présentiel **Format : individuel** **Réservable sous 3 semaines**

Ateliers organisation

ULTEAM

Organisation

TÉLÉTRAVAIL

Le télétravail est devenu une réalité incontournable, mais il soulève de nouveaux défis pour les entreprises : motivation, équilibre de vie, organisation efficace, bien-être mental et physique. Nos ateliers offrent des solutions concrètes et pratiques pour accompagner vos collaborateurs et managers dans cette transition et maximiser leur efficacité, tout en préservant leur bien-être.

Éligible formation
½ journée ou journée

Télétravail & performance : trouver le bon équilibre

Dédié à l'organisation du travail à distance, cet atelier vous aide à structurer vos journées pour éviter la procrastination et limiter les interruptions. Vous y découvrirez des méthodes pratiques pour maintenir une concentration optimale au quotidien, tout en instaurant des limites claires entre vos activités professionnelles et votre vie personnelle.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Travail d'équipe à distance : mieux communiquer & collaborer

Cet atelier permet aux managers et cadres dirigeants de prendre du recul sur leur management et d'identifier les enjeux vis-à-vis du télétravail, leurs priorités et les changements souhaités. Nos coachs leur donnent les pistes afin de mettre en place les ajustements nécessaires en prenant en compte performance collective et individuelle.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Télétravail & organisation : gagner en efficacité sans stress

Objectif : Donner aux salariés et managers les clés d'une organisation performante et sereine en télétravail.
Déroulé : Les méthodes de gestion du temps adaptées au télétravail (Eisenhower, Pomodoro, Time Blocking...).
Comment éviter la dispersion et gérer efficacement ses priorités à distance ?
Bonnes pratiques pour maintenir une discipline personnelle et collective sans stress.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Confort & bien-être en télétravail : prévenir fatigue et douleurs

Objectif : Améliorer l'ergonomie et la récupération physique en télétravail pour éviter tensions et douleurs.
Déroulé : Aménagement optimal du poste de travail : éviter les douleurs cervicales, lombaires et articulaires.
Techniques de sophrologie et de respiration pour relâcher la pression et recharger ses batteries.
Micro-exercices et pauses dynamiques pour prévenir la sédentarité et garder son énergie tout au long de la journée.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

PRISE DE PAROLE

La prise de parole en public est une compétence essentielle dans le monde professionnel. Pourtant, elle est souvent source de stress et d'appréhension. S'exprimer avec clarté, conviction et aisance peut faire toute la différence en réunion, en entretien ou face à un auditoire. Nos ateliers offrent des clés pratiques et des exercices concrets pour développer son assurance, structurer son discours et captiver son audience, que ce soit en situation préparée ou d'improvisation.

Réussir sa prise de parole en réunion et en présentation

Éligible formation
½ journée ou journée

Développez votre aisance à l'oral pour délivrer des messages clairs et structurés en fonction de votre auditoire. À travers des simulations de réunion et un feedback personnalisé, cet atelier permet d'acquérir des techniques concrètes de gestion du stress et de captiver l'attention de vos interlocuteurs lors de vos prises de parole.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Convaincre et captiver : L'art de l'impact en entreprise

Objectif : Renforcer son pouvoir de persuasion et maîtriser son langage verbal et non-verbal.
Déroulé : Les clés de la persuasion : posture, voix et communication non-verbale.
Techniques pour susciter l'adhésion et convaincre rapidement.
Mise en situation : exercice d'argumentation face à un auditoire.

Présentiel/ Visio Format : collectif

La peur de la critique

La peur de ne pas être à la hauteur provient d'un défaut de confiance en soi. Cette dernière est l'une des peurs les plus inhibantes dans ses relations aux autres ; notre expert vous aide à comprendre son fonctionnement et son origine pour pouvoir s'en départir et pouvoir avancer avec confiance.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Faire passer un message sensible

Notre coach en développement personnel vous livre une méthode qui vous permet d'adresser une critique à votre interlocuteur tout en minimisant le risque de réaction contre-productive de sa part.

Présentiel/ Visio Format : collectif

Organisation

ORGANISATION

Une bonne organisation est la clé d'une meilleure gestion du temps, d'une charge mentale allégée et d'une productivité optimisée. Que ce soit pour prioriser ses tâches, éviter la procrastination ou structurer son travail, nos ateliers offrent des méthodes concrètes et des outils efficaces pour travailler mieux, plus vite et avec moins de stress.

Mieux s'adapter aux nouveaux rythmes de travail.

Avec l'évolution des modes de travail (hybride, télétravail, flex office, augmentation des sollicitations digitales...), les collaborateurs doivent sans cesse ajuster leur rythme professionnel et personnel. Comment rester performant tout en préservant son bien-être ?
Conçue sous forme d'échange interactif, cette session aborde les leviers physiques, mentaux et émotionnels nécessaires pour naviguer sereinement dans les nouveaux modes de travail (hybride, télétravail, flex office). Les participants y découvrent des ajustements concrets pour préserver leur bien-être tout en maintenant leur efficacité face à la multiplication des sollicitations.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Trouver l'équilibre entre vie pro et vie perso

Apprendre à mieux gérer la frontière entre le travail et la vie personnelle, réduire la surcharge mentale et instaurer des routines simples pour préserver son bien-être au quotidien. Grâce à des méthodes d'organisation, de priorisation et des exercices de déconnexion simple, les participants apprennent à alléger leur charge mentale et à instaurer des rituels durables pour préserver leur bien-être quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Gérer ses priorités et son temps comme un pro

Objectif : Apprendre à mieux gérer son temps et organiser ses tâches pour éviter la surcharge.
Déroulé : Méthodes efficaces pour structurer sa journée (Eisenhower, Pomodoro, Time Blocking...).
Identifier ses voleurs de temps et apprendre à les limiter.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

S'organiser face à la surcharge d'informations et d'e-mails

Objectif : Gérer l'afflux constant d'informations et optimiser sa gestion des e-mails.
Déroulé :Techniques pour trier, prioriser et traiter efficacement ses e-mails.
Outils et méthodes pour éviter l'infobésité et rester concentré.
Exercices pratiques pour réduire le stress lié aux notifications et aux sollicitations permanentes.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

ORGANISATION

Une bonne organisation est la clé d'une meilleure gestion du temps, d'une charge mentale allégée et d'une productivité optimisée. Que ce soit pour prioriser ses tâches, éviter la procrastination ou structurer son travail, nos ateliers offrent des méthodes concrètes et des outils efficaces pour travailler mieux, plus vite et avec moins de stress.

Booster sa motivation et maintenir son énergie sur le long terme

Objectif : Comprendre les mécanismes de la motivation et mettre en place des stratégies pour rester engagé et persévérant dans ses objectifs. Déroulé : Identifier les facteurs de démotivation et les leviers d'engagement.
Adopter une discipline motivante sans tomber dans la pression ou l'épuisement.
Exercices pratiques pour se fixer des objectifs atteignables et stimulants.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Stop à la procrastination !

Objectif : Comprendre pourquoi nous remettons les choses à plus tard et apprendre à surmonter la procrastination de manière durable.
Déroulé : Identifier les causes profondes de la procrastination (perfectionnisme, peur de l'échec, surcharge cognitive...).
Techniques pour reprendre le contrôle de son temps et de son organisation.
Exercices pratiques pour adopter des habitudes productives et durables..

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Renforcer la cohésion du groupe

Proposé pour lever les obstacles au travail en équipe, cet atelier offre aux collaborateurs des outils simples afin de restaurer le sentiment d'appartenance. Les participants y découvrent des techniques concrètes pour stimuler l'entraide au quotidien et instaurer une dynamique collective fluide, harmonieuse et durable.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Développer l'intelligence collective

Objectif : Apprendre à utiliser les forces de l'intelligence collective pour résoudre des problématiques et innover ensemble.
Déroulé : Introduction à l'intelligence collective et ses bénéfices en entreprise.
Expérimentation de l'exercice collaboratif de l'Arbre de Vie, une approche métaphorique pour valoriser les ressources individuelles et collectives.
Débriefing et mise en application dans le cadre professionnel.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

GESTION DES CONFLITS

Les conflits en entreprise sont inévitables, mais bien gérés, ils peuvent devenir un levier d'amélioration et de performance collective. Une mauvaise gestion des tensions impacte le climat de travail, la motivation et la productivité.

Optimiser sa gestion du conflit et apprendre à communiquer

Objectif : Apprendre à identifier les sources de conflits, prévenir les situations à risques et adopter une communication efficace pour désamorcer les tensions.
Déroulé : Comprendre les causes des conflits en entreprise et leurs impacts à l'échelle individuelle et collective.
Identifier les signaux d'alerte et apprendre à gérer un désaccord avant qu'il ne dégénère.
Techniques de communication assertive et bienveillante pour mieux interagir et prévenir les tensions.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Maîtriser la gestion de conflit grâce à l'intelligence émotionnelle

Objectif : Acquérir une méthode de gestion des conflits basée sur l'intelligence émotionnelle et la communication non violente pour favoriser un climat de travail apaisé.
Déroulé : Introduction à la méthode de Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg.
Exercices interactifs pour apprendre à écouter, reformuler et exprimer ses besoins sans tensions.
Création collective d'un blason personnalisé pour renforcer la compréhension et la cohésion d'équipe.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Apprendre à gérer et prévenir les conflits en entreprise

Identifiez rapidement les signaux faibles de tension au sein de vos équipes pour désamorcer les situations complexes avant qu'elles ne s'aggravent. Cet atelier pratique s'appuie sur des outils de communication assertive et bienveillante pour offrir aux participants des clés concrètes permettant d'installer un dialogue apaisé et constructif au quotidien

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Organisation

RESPECT ET INCLUSION

Les ateliers sur le respect et l'inclusion en entreprise sont conçus pour favoriser un environnement de travail inclusif, où chaque individu se sent respecté, valorisé et écouté. Ces ateliers visent à sensibiliser les employés aux questions de diversité, de discrimination et de préjugés, et à promouvoir des comportements respectueux et inclusifs au sein de l'organisation.

Éligible formation
½ journée ou journée

Construire une culture du respect et de l'égalité

Cet atelier sensibilise vos équipes aux comportements respectueux en entreprise, aux biais inconscients et aux inégalités professionnelles (genre, âge, handicap, diversité culturelle). À travers des mises en situation pratiques, les collaborateurs identifient les stéréotypes du quotidien et s'approprient les bonnes réflexes pour consolider le respect et l'équité au sein des équipes.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Diversité et interculturalité : une force pour l'entreprise

Favoriser un environnement inclusif en apprenant à gérer la diversité culturelle et les différences de perception. Cet atelier propose des outils pratiques pour travailler efficacement en équipe malgré les différences, en valorisant la créativité et la complémentarité des talents.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Harcèlement et violences en entreprise : comprendre et agir

Un atelier essentiel pour reconnaître et prévenir le harcèlement (moral, sexuel) ainsi que les violences conjugales qui peuvent impacter la vie professionnelle. Grâce à des mises en situation et des témoignages, vos équipes seront mieux armées pour détecter les signaux d'alerte et adopter les bons réflexes.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Inclusion et engagement au quotidien : des actions concrètes

Comment intégrer naturellement l'inclusion dans son management et ses pratiques professionnelles ? À travers des exercices pratiques et un travail collaboratif, cet atelier donne aux participants des stratégies simples et applicables pour créer une dynamique inclusive et valoriser chaque collaborateur.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

PARENTALITÉ

Dans un monde du travail en perpétuelle évolution, la parentalité est un véritable défi pour vos collaborateurs : manque de temps, équilibre entre responsabilités familiales et professionnelles, stress éducatif, gestion des familles recomposées ou monoparentales...

Télétravail et enfants ? Comment les concilier ?

Travailler à domicile tout en s'occupant des enfants peut vite devenir un casse-tête. Cet atelier propose des conseils pratiques pour mieux gérer son temps, organiser son espace de travail et instaurer un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et familiale.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Équilibre parentalité et carrière : trouver la bonne organisation

Entre exigences professionnelles et responsabilités familiales, comment trouver le bon équilibre ? Cet atelier apporte des clés pour optimiser son organisation et concilier efficacement parentalité et carrière.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Gérer le stress parental et prévenir l'épuisement

Pression du quotidien, charge mentale, fatigue... Comment éviter le burn-out parental ? Cet atelier propose des outils concrets pour mieux gérer le stress, lâcher prise et retrouver de la sérénité.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Nouveaux modèles familiaux : s'adapter aux défis des familles d'aujourd'hui

Familles recomposées, monoparentalité, co-parentalité... Comment s'adapter aux évolutions familiales ? Cet atelier aide à mieux comprendre ces dynamiques et à trouver des solutions adaptées à chaque situation

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Sensibilisation au handicap

Aux côtés d'un spécialiste du handicap, vos salariés améliorent leur compréhension des défis auxquels sont confrontés les personnes handicapées au quotidien à travers une mise en situation. Cet atelier ludique leur permet également briser les stéréotypes et lever les tabous sur le handicap et contribuer à créer un environnement de travail inclusif.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Handicap psychique, parlons-en !

Sensibilisez les employés au handicap psychique et à ses différentes formes (troubles bipolaires, troubles dépressifs, schizophrénie, TDAH...) pour dépasser les préjugés et faire de ces différences une force à travers une table-ronde avec mises en situation.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Handicap au travail, lorsque la différence fait la force !

Sensibilisez vos équipes aux enjeux du handicap en entreprise et déconstruisez les idées reçues pour favoriser un environnement professionnel plus inclusif. À travers des échanges guidés et des mises en situation concrètes, cet atelier permet de porter un autre regard sur la différence et de transformer la diversité en un véritable levier de cohésion et de performance collective.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Éligible formation
½ journée ou journée

Vis mon handicap !

Cet atelier de mise en situation du handicap (surdité, cécité, autisme...) dans le contexte sportif offre une expérience unique et enrichissante, visant à sensibiliser les participants à la réalité des personnes handicapées dans la pratique sportive. Cet atelier vise à développer la compréhension, l'empathie et l'inclusion en mettant les participants dans la peau d'une personne handicapée.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Sensibiliser au handicap via le sport

Sensibilisez vos employés aux défis et aux opportunités liés à l'inclusion des personnes handicapées au travail. Cet atelier ludique utilise le sport comme outil pour encourager la participation et l'interaction entre les employés, tout en leur permettant de mieux comprendre les obstacles rencontrés par les personnes handicapées dans leur vie quotidienne.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Cecifoot

Le cecifoot est une pratique de football pour les personnes aveugles, nos ateliers de cecifoot permettent de créer un environnement de travail inclusif où la diversité est valorisée. C'est l'occasion pour les collaborateurs de partager un moment de compréhension mutuelle, de collaboration et d'empathie.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Mise en situation du handicap sur piste d'athlétisme - Nantenin Keita

Donnez à vos salariés le privilège de fouler une piste d'athlétisme auprès d'une ex-championne du monde du 400m aveugle, Nantenin Keita. Via une mise en situation au travers de la pratique de l'athlétisme, vos salariés apprennent à mieux comprendre les difficultés et obstacles auxquels sont confrontés les personnes souffrant de handicap et à comment les aider à les surmonter via la mise en place d'un environnement inclusif et tolérant afin de faire des différences de chacun une force.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Mise en situation du handicap sur piste d'athlétisme

L'objectif de cet atelier est de changer les perceptions et les attitudes envers le handicap au travail, et de promouvoir une culture d'inclusion où chaque employé est encouragé à valoriser les forces et les compétences de chacun, indépendamment de leurs différences. Les participants découvriront également les lois et les bonnes pratiques en matière d'inclusivité et comment faire de la diversité une force.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Fresque de l'audition

Cet atelier collectif en collaboration avec SOnup a pour objectif d'apprendre, de manière ludique et collaborative, les bons réflexes et comportements à adopter pour favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap auditif. À travers des mises en situation, des échanges interactifs et des exercices pratiques, les participants découvrent comment mieux communiquer, lever les barrières et créer un environnement plus accessible et bienveillant pour tous.

Présentiel **Format : collectif**

L'inclusion des collaborateurs malentendants : comment s'y prendre ?

Un atelier participatif et collaboratif pour apprendre à adopter les bons comportements et réflexes face à des collègues malentendants. À travers des mises en situation et des échanges interactifs, les participants expérimentent des solutions concrètes pour faciliter la communication, lever les barrières et renforcer l'inclusion dans l'équipe.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Initiation à la langue des Signes (LSF)

Une initiation à la Langue des Signes Française pour découvrir les bases de communication avec les personnes sourdes ou malentendantes. Un atelier pratique favorisant l'ouverture et l'inclusion.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Quiz géant Handicap

Sous forme de quiz ludique et interactif, cet atelier permet de tester et d'enrichir les connaissances des participants sur le handicap. Il aide à déconstruire les idées reçues tout en favorisant l'échange et la convivialité.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Mise en situation "Écrire avec un handicap"

À l'aide d'un simulateur de tremblements, les participants expérimentent les difficultés liées aux troubles moteurs. Cet atelier favorise la prise de conscience, la patience et l'adaptation des pratiques professionnelles.

Présentiel **Format : collectif**

Mise en situation "Dyspraxie : tâches du quotidien avec contrainte motrice"

Les participants réalisent des tâches simples avec des contraintes motrices simulant la dyspraxie. Cette expérience permet de mieux comprendre les difficultés rencontrées et d'identifier des leviers d'adaptation en milieu professionnel.

Présentiel **Format : collectif**

Mise en situation "Surdité & communication non verbale"

Cet atelier plonge les participants dans une situation de communication sans le son afin de mieux comprendre les enjeux liés à la surdité. Il met en lumière l'importance de la communication non verbale et de l'adaptation des échanges au travail.

Présentiel **Format : collectif**

Mise en situation parcours "Vision altérée"

Grâce à des lunettes de simulation, les participants expérimentent une vision altérée et prennent conscience des obstacles rencontrés par les personnes malvoyantes. Un atelier immersif pour adapter les comportements et les environnements professionnels.

Présentiel **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Déconstruire les idées reçues

Cet atelier invite les participants à questionner leurs représentations et à déconstruire les stéréotypes liés au handicap et à la diversité. Il contribue à créer un environnement de travail plus inclusif et respectueux.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Jeux de rôle sur les biais inconscients

À travers des jeux de rôle, les participants prennent conscience de leurs biais inconscients et de leur impact sur les relations professionnelles. Un atelier clé pour favoriser l'équité et l'inclusion en entreprise.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Communication inclusive et respect au travail

Cet atelier sensibilise aux bonnes pratiques de communication inclusive et au respect des différences. Il donne des clés concrètes pour améliorer les échanges et prévenir les situations d'exclusion au travail.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Mixité & égalité pro

Cet atelier sensibilise les participants aux enjeux de la mixité et de l'égalité professionnelle. Il favorise la prise de conscience des inégalités et encourage des pratiques plus justes et inclusives en entreprise.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant la barrières et en montrant que nos différences peuvent être une force, créez un environnement où chacun peut s'épanouir tant dans la sphère professionnelle que dans les relations interpersonnelles.

Parcours sensoriel (vue / ouïe / toucher)

Un parcours immersif sollicitant différents sens pour expérimenter des limitations sensorielles. Cet atelier permet de mieux comprendre les besoins spécifiques liés au handicap et d'encourager des comportements plus inclusifs.

Présentiel **Format : collectif**

Mimes & jeux d'écoute active pour comprendre la surdité

À travers des jeux ludiques et interactifs, les participants découvrent les enjeux de la surdité et développent leur écoute active. Un atelier favorisant l'inclusion et la qualité des échanges au sein des équipes.

Présentiel **Format : collectif**

Organisation

SPÉCIAL AIDANTS

Des ateliers qui s'adressent aux proches de personnes malades afin de trouver le bon équilibre entre soutien de l'autre et épanouissement personnel

Stratégies pour un meilleur équilibre

Cet atelier propose des conseils pratiques pour aider les aidants à mieux concilier leur rôle et leur vie personnelle. Les participants y découvriront des astuces pour gérer leur temps, réduire le stress et trouver un équilibre entre les besoins de leurs proches et les leurs. L'objectif : préserver leur bien-être tout en continuant à offrir un soutien efficace.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Comprendre les dispositifs de soutien disponibles

Cet atelier permet aux aidants de découvrir les différents dispositifs de soutien qui peuvent les aider au quotidien. Aides financières, services de répit, ressources locales et nationales seront abordés pour mieux comprendre les solutions disponibles. Les participants pourront échanger et poser leurs questions pour alléger leur charge et mieux accompagner leurs proches.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Prévenir le burnout de l'aidant

Cet atelier aborde les clés pour prévenir le burnout chez les aidants. Il propose des outils pour reconnaître les signes d'épuisement, mieux gérer le stress et prendre du recul face aux situations difficiles. Les participants apprendront des techniques de relaxation et des stratégies pour préserver leur énergie et leur bien-être tout en restant disponibles pour leurs proches.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Prendre soin de soi pour mieux aider les autres

Cet atelier met l'accent sur l'importance de prendre soin de soi pour être un meilleur aidant. Les participants découvriront des stratégies pour intégrer des moments de détente et des activités personnelles dans leur quotidien. L'objectif est de leur fournir les outils nécessaires pour maintenir leur propre bien-être, afin de mieux soutenir et accompagner leurs proches.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Organisation

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ces ateliers offrent à vos collaborateurs l'occasion d'acquérir des connaissances sur les enjeux environnementaux liés au développement durable, ainsi que sur les stratégies et les actions qu'ils peuvent entreprendre pour contribuer à un avenir plus durable le tout dans un cadre ludique.

Quel mode de vie pour un monde durable ?

Sensibilisez vos employés aux enjeux environnementaux, sociaux et économiques liés à nos modes de vie actuels et encouragez-les à adopter des pratiques plus durables pour la planète mais aussi pour leur santé. Cette table-ronde encadrés par notre expert en écologie est l'occasion de partager ses idées à travers un moment d'échange enrichissant.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Nutrition : Manger pour la planète, manger pour sa santé

Notre spécialiste en nutrition vous apporte son expertise sur une alimentation bénéfi que pour la santé et celle de la planète. Quels aliments favoriser ? Manger bio ou pas ? Comment manger sain et écolo à petits prix ? Notre experte répond à toutes ces interrogations !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Nutrition : Dégustation des aliments du futur

Faites découvrir à vos employés les nouvelles tendances alimentaires durables : substituts à la viande, insectes, algues, cactus... Cette dégustation pas comme les autres est l'occasion de réfléchir à ses choix alimentaires et d'adopter des pratiques plus durables dans la vie quotidienne.

Présentiel **Format : collectif**

Sport : Initiation au plogging

Le plogging consiste à ramasser des déchets en faisant en jogging alliant ainsi sport et geste écologique. C'est une manière ludique et originale de sensibiliser vos salariés à leur santé et à celle de notre planète. Prêt, feu, ramassez !

Présentiel **Format : collectif**

Organisation

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ces ateliers offrent à vos collaborateurs l'occasion d'acquérir des connaissances sur les enjeux environnementaux liés au développement durable, ainsi que sur les stratégies et les actions qu'ils peuvent entreprendre pour contribuer à un avenir plus durable le tout dans un cadre ludique.

Introduction à l'écologie personnelle

L'écologie personnelle applique les principes de l'écologie environnementale à l'individu, visant à protéger sa propre vie en maintenant un équilibre avec son environnement interne et externe. Elle encourage à habiter son corps, écouter son ressenti, développer le savoir-être, reconnaître son lien avec le monde, gérer ses ressources efficacement et trouver l'harmonie entre différents domaines de la vie.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Fresque du Climat

Un facilitateur certifié guide les participants à reconstituer de manière collaborative les mécanismes du changement climatique à partir d'un jeu de cartes scientifiques validées, pour aboutir à une prise de conscience collective et des pistes d'action concrètes. Un atelier puissant qui associe pédagogie, émotion et engagement. avec le monde, gérer ses ressources efficacement et trouver l'harmonie entre différents domaines de la vie.

Présentiel **Format : collectif**

Organisation

EXPRESSION THÉÂTRALE

Explorez les fondamentaux de l'art dramatique pour développer vos compétences professionnelles et personnelles. À travers une série d'ateliers interactifs et ludiques, vous apprendrez à vous exprimer avec confiance, créativité et authenticité. Guidés par des professionnels du théâtre, vous renforcerez vos capacités de communication, de collaboration et de gestion du stress, tout en cultivant une plus grande empathie et une plus grande vivacité.

L'Art de l'improvisation

À travers des exercices interactifs, vous apprendrez à libérer votre créativité, à renforcer votre confi ance en vous et à améliorer votre capacité à communiquer de manière spontanée. Relevez le défi et explorez de nouvelles dimensions de votre potentiel professionnel et personnel grâce à cet atelier unique en son genre.

Présentiel **Format : collectif**

Exploration du jeu de rôles

Développez vos compétences en communication, en collaboration et en créativité à travers des scénarios et des personnages fi ctifs. Guidés par des professionnels du théâtre, vous apprendrez à incarner différents rôles, à réagir spontanément et à travailler en équipe, renforçant ainsi vos aptitudes professionnelles tout en vous divertissant. Rejoignez-nous pour une aventure théâtrale unique qui vous permettra de libérer votre potentiel et de tisser des liens avec vos collègues d'une manière nouvelle et inspirante.

Présentiel **Format : collectif**

Sécurité

Sécurité

Nos ateliers sécurité misent sur l'expérience physique et sensorielle plutôt que sur le discours pour ancrer durablement les bons réflexes. Lunettes d'ivresse, simulateur de choc, karting, gestes de premiers secours... chaque animation plonge les collaborateurs dans des situations concrètes qui marquent bien plus qu'une formation classique. Disponibles à la demi-journée, ils s'intègrent facilement dans une journée événementielle ou une semaine sécurité.

Safety Day sécurité routière

Un dispositif complet articulé autour de 5 espaces interactifs : conduite éco-responsable via QR codes, simulation des effets de la fatigue, vérification du gonflage des pneus, parcours alcool avec lunettes spéciales, et sensibilisation immersive via 12 casques de réalité virtuelle (téléphone, fatigue, vélo, piétons...). Une journée sécurité routière complète et clé en main, animée par un expert certifié BEPcaser ou BAFM.

Présentiel Format : collectif

Atelier sensibilisation aux addictions via le karting

Sur des karts à pédales équipés de lunettes simulant les effets de l'alcool, des drogues et de la fatigue, les participants expérimentent directement l'impact des addictions sur leurs capacités de conduite et leur temps de réaction. Un atelier dynamique et percutant qui remet en question les représentations liées à la vitesse et aux substances, animé par un expert certifié.

Présentiel Format : collectif

Atelier voiture tonneau

Les participants vivent de l'intérieur la simulation d'un tonneau en voiture, pour prendre conscience de façon saisissante de l'importance de la ceinture de sécurité et des bons réflexes à adopter en cas d'accident. Une expérience physique et émotionnelle à fort impact, animée par un expert certifié BEPcaser ou BAFM.

Présentiel Format : collectif

Atelier test choc

Les participants vivent une simulation immersive d'un choc frontal pour comprendre concrètement l'importance du port et du bon réglage de la ceinture de sécurité et adopter la bonne posture en voiture. Un atelier déployable rapidement sur site, animé par un expert certifié BEPcaser ou BAFM.

Présentiel Format : collectif

Sécurité

Nos stands sécurité misent sur l'expérience physique et sensorielle plutôt que sur le discours pour ancrer durablement les bons réflexes. Lunettes d'ivresse, simulateur de choc, karting, gestes de premiers secours... chaque animation plonge les collaborateurs dans des situations concrètes qui marquent bien plus qu'une formation classique. Disponibles à la demi-journée, ils s'intègrent facilement dans une journée événementielle ou une semaine sécurité.

Simulateur de conduite

Sur un simulateur de conduite haute-fidélité, les participants vivent des scénarios réels et risqués dans un environnement totalement sécurisé : freinage d'urgence, conduite sous alcool ou fatigue, brouillard, verglas, piétons... Un outil puissant pour remettre en question ses habitudes de conduite et adopter des réflexes plus sûrs.

Présentiel Format : collectif

Prévention risques cycliste

À travers des mises en situation pratiques sur parcours (angle mort, portière, intersection, visibilité...), les participants cyclistes prennent conscience de leur vulnérabilité sur la route et apprennent les bons réflexes pour se protéger et être vus. Un atelier complet qui allie sensibilisation aux chiffres de l'accidentologie et exercices de conduite sécurisée.

Présentiel Format : collectif

Prévention trottinette & EDPM

Cet atelier sensibilise tous les usagers de la route aux risques liés aux engins de déplacement personnel motorisés (trottinettes, gyroroues...) à travers quatre activités progressives : réglementation, maniement pratique, relais chronométré et réflexion sur les comportements. Une approche ludique et concrète pour apprendre à cohabiter sereinement sur la route.

Présentiel Format : collectif

Hypovigilance & lunettes d'ivresse

À l'aide de lunettes simulant les effets de l'alcool, de la fatigue et des drogues sur un parcours balisé de cônes et plots, les participants expérimentent les dangers de la baisse de vigilance et des distractions au volant. Un atelier ludique et instructif qui crée un débat ouvert sur les comportements à risque et les bonnes pratiques de conduite.

Présentiel Format : collectif

Sécurité

Nos stands sécurité misent sur l'expérience physique et sensorielle plutôt que sur le discours pour ancrer durablement les bons réflexes. Lunettes d'ivresse, simulateur de choc, karting, gestes de premiers secours... chaque animation plonge les collaborateurs dans des situations concrètes qui marquent bien plus qu'une formation classique. Disponibles à la demi-journée, ils s'intègrent facilement dans une journée événementielle ou une semaine sécurité.

Quiz kahoot sécurité routière

Un quiz interactif en temps réel via l'application Kahoot! pour tester les connaissances des collaborateurs sur les risques routiers, les comportements à risque, la conduite éco-responsable, l'hypovigilance et les distractions. Un format ludique, engageant et entièrement personnalisable selon les thématiques prioritaires de votre entreprise, disponible en présentiel ou en distanciel.

Présentiel ou distanciel Format : collectif

Initiation aux gestes de premiers secours

Un secouriste diplômé (moniteur SST ou PSCE) enseigne en groupes les gestes qui sauvent : massage cardiaque externe, position latérale de sécurité et utilisation du défibrillateur automatique. Des ateliers pratiques de 45 minutes sur mannequins pour que chaque collaborateur reparte avec les bons réflexes

Présentiel Format : collectif

Stand sécurité incendie

Un animateur habilité forme les participants à la manipulation d'extincteurs sur feu réel ou sur simulateur, à la reconnaissance des classes de feux et à la conduite à tenir en cas d'évacuation d'urgence. Un incontournable de la culture sécurité en entreprise, rendu accessible et concret.

Présentiel Format : collectif

Stand prévention chutes & TMS

Un ergonome ou kinésithérapeute sensibilise les collaborateurs aux principaux risques de chutes en entreprise et aux bonnes postures pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, avec démonstrations pratiques et fiches à emporter. Un stand particulièrement adapté aux secteurs logistique, industrie et tertiaire.

Présentiel Format : collectif

Ateliers bien-être

ULTEAM

Bien-être

AMELIORER SON BIEN-ÊTRE

Ces ateliers ont pour but de faciliter la connexion aux ressentis corporels, l'équilibre du système nerveux, la gestion du stress ainsi que la régulation des tensions articulaires et musculaires. Les explications s'appuient toujours sur des notions d'anatomie et de physiologie pour permettre une compréhension du corps et de ses déséquilibres. Bouger devient un plaisir tout comme passer un moment dédié à la prévention et à une meilleure connaissance de soi.

Bouger devant son poste de travail

Au bureau comme en télétravail, apprenez à bouger tout en restant devant votre poste de travail grâce à des mouvements faciles à reproduire en autonomie, afin d'éviter que les tensions s'installent dans votre corps.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Yoga du rire

Cet atelier aussi amusant qu'inédit, apporte lâcher prise, bonne humeur et créativité tout permettant d'améliorer la communication au sein des équipes.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Renouer avec sa respiration

Cet atelier, vous permet de découvrir comment faciliter la respiration et la sensation d'oxygénation du corps tout en bénéficiant des effets anti-stress du souffle !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Faire le vide pour se relaxer

Le mouvement est un moyen pour faire le vide dans le corps et le mental. Cet atelier vous aide à recréer de la fluidité au niveau des zones propices aux tensions afin de créer une sensation de délassement.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

DIGITAL DETOX

Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les salariés au rapport qu'ils entretiennent avec le digital dans leur vie professionnelle comme dans leur vie personnelle. Nos experts déclenchent une prise de conscience et à travers des échanges, donnent les bonnes pratiques pour adopter des comportements numériques plus sains.

Addictions aux écrans

Organisez une conférence animée par des experts des addictions aux écrans afin de sensibiliser l'ensemble des collaborateurs sur les risques à court et long terme de l'hyperconnectivité, comprendre ses origines et comment se déconnecter pour mieux se connecter au présent et à soi-même.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Retrouver un équilibre numérique : déconnecter pour mieux se reconnecter

Prendre conscience de son usage du digital et apprendre à mieux gérer son temps d'écran pour améliorer son bien-être et sa concentration. Un atelier avec des conseils pratiques pour un usage plus sain des outils numériques.

Présentiel **Format : collectif**

Prévenir la fatigue digitale et reposer son cerveau

L'exposition prolongée aux écrans impacte notre attention, notre sommeil et notre énergie. Cet atelier propose des techniques pour limiter la fatigue visuelle, optimiser son focus et protéger son bien-être mental.

Présentiel **Format : collectif**

Entre livre et café: rejoignez un club de lecture

Explorez le monde de la lecture au sein de notre atelier club de lecture en présentiel. Plongez-vous dans des discussions littéraires captivantes, partagez vos découvertes et contribuez à façonner une expérience de lecture enrichissante entre collègues.

Présentiel **Format : collectif**

Bien-être

MASSAGE

Détendez vos équipes avec une séance de massage qui permettra à vos salariés de se délester de leurs tensions et de retrouver sérénité et bien-être.

Massage sur table (incluse)

Offrez un moment de détente à vos équipes avec une séance de massage effectuée par des praticiens diplômés qui leur permettra de se délester de leurs tensions et de retrouver sérénité et bien-être. Ce massage se pratique sur une table ergonomique, où la personne qui le reçoit est installée confortablement et reste habillée.

Présentiel **Format : individuel**

Massage assis (sur chaise ergonomique ou chaise de bureau)

Cette technique de massage assis offre une sensation de délassement de l'ensemble du corps grâce à un enchaînement précis de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages effectués par un masseur spécialisé. Ce massage se pratique sur une chaise ergonomique où la personne qui le reçoit est installée confortablement et reste habillée.

Présentiel **Format : individuel**

Massage shiatsu

Cette méthode ancestrale de massage venue du Japon permet d'harmoniser corps et esprit. Nos praticiens vous aident à rééquilibrer la circulation de vos énergies via des zones clés par le toucher, en alternant pressions lentes et rythmées. Il se pratique habillé, au sol sur un futon confortable.

Présentiel **Format : individuel**

Initiation à l'auto-massage

Le stress, la posture prolongée devant un écran et les tensions accumulées au quotidien impactent le bien-être et la productivité des collaborateurs. Cet atelier d'initiation à l'auto-massage propose des techniques simples et efficaces pour soulager les tensions musculaires, stimuler la circulation et détendre le corps et l'esprit.

Présentiel **Format : individuel**

Bien-être

MASSAGE

Détendez vos équipes avec une séance de massage qui permettra à vos salariés de se délester de leurs tensions et de retrouver sérénité et bien-être.

Séance de réflexologie

Pour tous les collaborateurs, la réfl exologie plantaire comme palmaire est un allié de taille pour travailler tout en confort et supporter les tensions du quotidien. Facile à mettre en place, cette pratique permet de réequilibrer le système nerveux et de soulager le stress émotionnel et physique. Ce massage se pratique sur une chaise ergonomique où la personne qui le reçoit est installée confortablement et reste habillée.

Présentiel **Format : individuel**

Atelier Reiki

Le reiki est une forme de méditation par le toucher. Le praticien appose ses mains sur différentes parties du corps et laisse la transmission d'énergie se faire. Sa mise en place en entreprise permet aux salariés d'améliorer leur réactivité et d'aborder le travail avec plus de sérénité, de calme et de responsabilité. Ce massage se pratique sur une table ergonomique, où la personne qui le reçoit est installée confortablement et reste habillée.

Présentiel **Format : individuel**

Séance individuelle ou « massage sonore»

Faites profiter à vos collaborateurs des bienfaits des ondes vibratoires dont les effets sont décuplés grâce aux instruments tels que le Feng gong, carillons, et différents bols et diapasons thérapeutiques .Ces derniers qui sont répartis autour de la personne ou posés directement sur le corps.

Présentiel **Format : individuel**

Séance collective ou « bain sonore »

Offrez à vos collaborateurs une expérience, proche du voyage méditatif où le corps et l'esprit se laissent porter par les vibrations sonores des divers instruments de musique : le Gong symphonique, le Feng gong, les bols, les carillons, le Kalimba, la Tingsha, le zenko ... Au cours de la séance les participants sont allongés au sol, sur un tapis de yoga en posture de repos.

Présentiel **Format : collectif**

Bien-être

SOPHROLOGIE

Nos intervenants en sophrologie accompagnent vos salariés dans une approche psychique et corporelle afin d'améliorer leur sensation de bien-être, leurs comportements au travail tels que la motivation et leur capacité à gérer les conflits et changements, tout en assurant une bonne cohésion entre collaborateurs au sein de l'entreprise.

Découverte de la sophrologie / initiation à la sophrologie

Cette séance d'initiation permet aux salariés de mesurer leur niveau de stress, prendre conscience de son impact sur leur équilibre global et de mettre en place des pratiques de relaxation dont ils ressentiront immédiatement les bienfaits.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Gérer son stress et relâcher la pression

Notre coach en sophrologie vous livre des méthodes et exercices simples à mettre en place afin de lâcher prise sur les causes de votre stress et se reconnecter avec vos sensations.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Prévenir l'épuisement et retrouver son énergie

Fatigue mentale, surcharge de travail, charge émotionnelle... Cet atelier propose des outils concrets pour mieux gérer son énergie et éviter le burn-out.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Développer son lâcher prise ou sa prise de recul

Lâcher-prise ce n'est pas tout lâcher ou tout abandonner, c'est laisser aller, laisser faire comme on le peut. Avec votre respiration, votre mental et vos mains, il est possible d'activer son lâcher-prise en suivant les méthodes de notre coach.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

SOPHROLOGIE

Nos intervenants en sophrologie accompagnent vos salariés dans une approche psychique et corporelle afin d'améliorer leur sensation de bien-être, leurs comportements au travail tels que la motivation et leur capacité à gérer les conflits et changements, tout en assurant une bonne cohésion entre collaborateurs au sein de l'entreprise.

Identifier et gérer ses émotions

La pratique de la sophrologie permet de développer sa capacité à identifier et prendre conscience de ses émotions afin de mieux y faire face et les exprimer.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Améliorer sa confiance en soi

Notre coach en sophrologie vous apprend effectuer des représentations mentales, qui, couplées à une pratique spécifique de respiration permet de remplir son corps et son mental de confiance en soi et de motivation et de diffuser cette énergie autour de soi.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

MÉDITATION

La méditation est un travail sur l'esprit pour améliorer son bien-être mental et physique. L'objectif de cette pratique est de se libérer de pensées parasites pour avoir un meilleur contrôle de soi, ses actions et agir sans être contrôlé(e) par ses émotions. Nos coachs vous guident pour vous recentrer sur vous-même et vos sensations.

Séance de méditation guidée - thématique(s) au(x) choix :

Méditation anti-stress : retrouver le calme en quelques minutes
- Booster sa concentration et son efficacité grâce à la méditation
- Méditation et gestion des émotions : cultiver la sérénité au travail
- Déconnexion numérique : méditation pour se recentrer

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

NATUROPATHIE

Bénéficiez des conseils avisés de nos naturopathes pour adopter un mode de vie sain dans une optique préventive contre tous les maux liés au stress, aux mauvaises habitudes alimentaires et au mode de vie sédentaire que le quotidien nous impose.

Gérer son stress naturellement : alimentation et hygiène de vie

Découvrez comment l'alimentation, les plantes et des habitudes simples peuvent aider à réguler le stress et à retrouver sérénité et énergie au quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Comment renforcer son système immunitaire ?

Habitudes alimentaires, activité physique, gestion du stress... Il est tout à fait possible d'améliorer son immunité ! À travers un atelier ludique, notre naturopathe vous donne ses meilleures conseils pour mieux résister aux virus et autres affections et rester en pleine forme même en hiver !

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Booster son énergie au travail grâce à la naturopathie

Fatigue chronique, manque de concentration ? Apprenez à optimiser votre vitalité avec des conseils pratiques sur l'alimentation, l'hydratation, la respiration et les micro-pauses.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Comment préparer des collations saines au bureau ?

Notre naturopathe vous apprend à concocter des repas et des snacks bons à la santé, rapides à faire et gourmands pour satisfaire toutes les papilles et être en forme tout au long de la journée.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

NATUROPATHIE

Bénéficiez des conseils avisés de nos naturopathes pour adopter un mode de vie sain dans une optique préventive contre tous les maux liés au stress, aux mauvaises habitudes alimentaires et au mode de vie sédentaire que le quotidien nous impose.

Booster son énergie grâce aux super aliments (atelier avec dégustation possible)

Notre experte vous fait découvrir des aliments qui sont de véritables bombes nutritionnelles pour être en pleine forme à travers un atelier ludique.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie et la découverte des huiles essentielles proposent des solutions naturelles et efficaces en entreprise pour améliorer la santé des équipes. Les huiles essentielles peuvent avoir un impact positif direct sur le bien- être, la motivation et les performances de vos collaborateurs. Cet atelier offre à vos salariés une parenthèse de bien-être qui optimise la capacité de mobilisation cognitive et de gestion du stress.

Initiation à l'aromathérapie

Les huiles essentielles permettent d'apaiser de nombreux maux, des blessures aux rhumes en passant par les nausées... Au cours de cet atelier ludique, apprenez à utiliser les huiles essentielles en toute sécurité, créez des synergies pour votre bien-être quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Ma trousse de base d'huiles essentielles

Pour gérer les petits maux du quotidien de manière naturelle, les huiles essentielles sont un incontournable. Notre aromathérapeute vous fait découvrir les huiles essentielles utiles à avoir dans sa trousse à pharmacie.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Atelier DIY : Fabriquez vos produits ménagers naturels

Apprenez à créer des produits d'entretien 100% naturels, économiques et écologiques grâce aux bienfaits des huiles essentielles et des ingrédients simples du quotidien.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Atelier DIY : Confection de cosmétiques naturels

Permettez à vos salariés de créer leurs propres produits de soins naturels tout en leur faisant découvrir les bienfaits de chaque ingrédient. Notre spécialiste leur feront choisir parmi des recettes simples mais personnalisables selon leurs besoins. Échangez expériences et conseils, favorisant le bien-être et la créativité au sein de vos locaux. Matériel fourni, aucune expérience préalable nécessaire.

Présentiel/ Visio **Format : collectif**

Bien-être

AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie et la découverte des huiles essentielles proposent des solutions naturelles et efficaces en entreprise pour améliorer la santé des équipes. Les huiles essentielles peuvent avoir un impact positif direct sur le bien- être, la motivation et les performances de vos collaborateurs. Cet atelier offre à vos salariés une parenthèse de bien-être qui optimise la capacité de mobilisation cognitive et de gestion du stress.

Olfactothérapie

L'atelier d'olfactothérapie commence par une découverte des huiles essentielles et de leurs bienfaits sur les émotions. Les participants vivent ensuite un voyage sensoriel guidé, mêlant respiration, ancrage et exploration olfactive. L'expérience se termine par un temps d'échange autour des ressentis et de conseils pratiques pour intégrer ces outils dans le quotidien.

Présentiel **Format : collectif**

Bien-être

QI GONG

Cette pratique issue de la culture traditionnelle chinoise, vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps via des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration, ainsi que de concentration.

Séance de Qi Gong

Cette pratique issue de la culture traditionnelle chinoise, vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps via des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration, ainsi que des pratiques de concentration.

Présentiel **Format : collectif**

Bien-être

TAI CHI

Cet art martial chinois est particulièrement bénéfi que à la santé physique et mentale. Nos experts vous guident à travers des postures équilibrées et des mouvements harmonieux pour travailler votre énergie et votre concentration

Séance de Tai chi

Cet art martial chinois est particulièrement bénéfique à la santé physique et mentale. Nos experts vous guident à travers des postures équilibrées et des mouvements harmonieux pour travailler votre énergie et votre concentration.

Présentiel **Format : collectif**

Bien-être

ART THERAPY

Ces ateliers utilisent la création artistique comme un moyen de communication non verbale pour favoriser la croissance personnelle, la résolution de problèmes et le bien-être émotionnel. Les participants sont invités à explorer librement leur créativité, à utiliser l'art comme un outil d'expression et de réflexion, et à développer des stratégies d'adaptation et de gestion du stress dans un contexte professionnel.

Exprimer sa créativité par le dessin / peinture

Cet atelier permet aux salariés de cultiver leur créativité par le dessin et la peinture, offrant ainsi un espace propice à l'innovation et à la résolution créative de problèmes dans un contexte professionnel mais aussi personnel. Un excellent moyen d'apprendre à exprimer ses idées de manière visuelle, renforçant ainsi ses compétences en communication et en présentation.

Présentiel Format : collectif

Fresque collaborative

Encadrés par des artistes expérimentés, les employés travaillent ensemble pour concevoir et réaliser une fresque qui refl ète les valeurs, la culture et les objectifs de l'entreprise. Cet atelier favorise la collaboration, renforce l'esprit d'équipe et stimule la créativité des participants, tout en laissant une marque artistique durable dans l'environnement professionnel.

Présentiel Format : collectif

Initiation au modelage

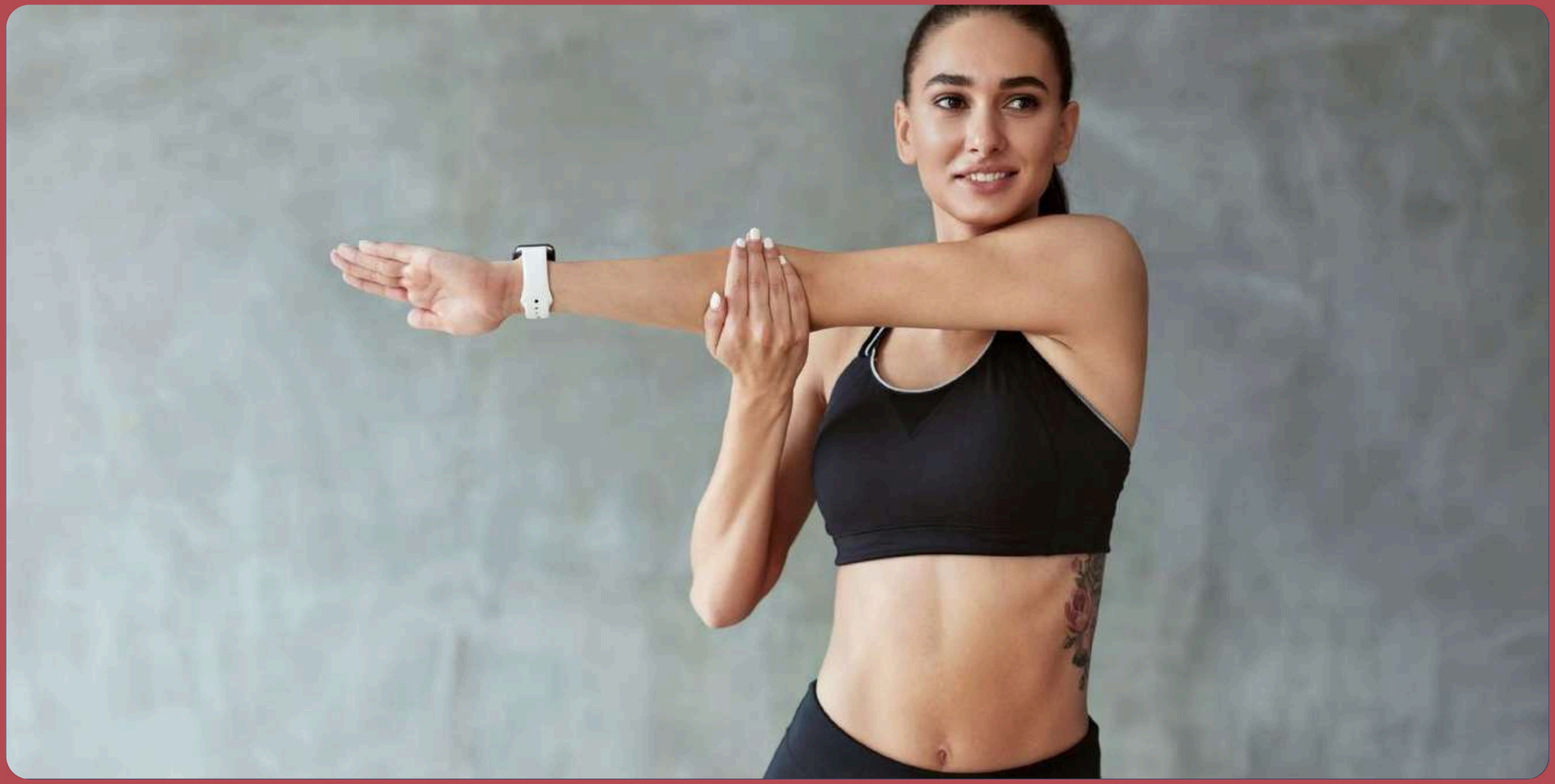
Guidés par un artiste expert, les employés explorent les techniques de manipulation de la terre ou d'autres matériaux pour créer des sculptures simples. Cet atelier encourage la concentration, la patience et la créativité, tout en favorisant le développement de compétences transférables telles que la pensée conceptuelle et la résolution de problèmes. En outre, cette expérience artistique peut renforcer les liens d'équipe et stimuler la communication dans un contexte professionnel.

Présentiel Format : collectif

Poterie et céramiques

Proposez à vos salariés une immersion dans l'art millénaire de la manipulation de l'argile. Sous la direction d'un céramiste chevronné, les employés explorent diverses techniques telles que le modelage et le tournage pour créer des pièces uniques. Cette expérience favorise la concentration, la créativité et renforce les liens d'équipe, tout en offrant une opportunité de développer des compétences artistiques transférables. En somme, cet atelier offre une pause créative tout en valorisant le processus artisanal de création.

Présentiel Format : collectif



Ateliers sport

ULTEAM

Sport

SELF DÉFENSE

Le self-defense vous permet d'apprendre à vous défendre en appliquant des techniques de combat simples et accessibles, et ce, tout en vous défoulant ! La pratique du self-defense vous permettra de gagner en confi ance en vous mais aussi de relâcher la pression.

Séance d'initiation au self-defense

Familiarisez-vous avec les techniques de self-défense aux côtés d'un professionnel et appréhendez les situations conflictuelles avec davantage de confiance et de sérénité.

Présentiel **Format : collectif**

Self-defense féminin

De nombreuses femmes sont victimes d'agressions. Il est temps de dénouer avec ce sentiment d'insécurité et de donner à la gente féminine des méthodes de défense adaptées. Notre professionnel du self-défense vous enseigne les techniques de base du self-défense féminin.

Présentiel **Format : collectif**

Initiation au Krav Maga

Le Krav Maga est une pratique de défense qui consiste à éveiller le sens de la défense instinctive et du geste réflexe immédiat. Nos séances de krav maga permettent d'améliorer votre perception du danger et développer vos réflexes mais aussi votre mental tout en vous dépensant !

Présentiel **Format : collectif**

Self-défense en milieu professionnel : gérer les tensions et l'agressivité

Cet atelier s'adresse aux salariés confrontés à des situations tendues (accueil du public, relation client...). Apprenez à vous protéger et à réagir face à une menace verbale ou physique.

Présentiel **Format : collectif**

Sport

REMISE EN FORME

Renforcement musculaire, amélioration de l'endurance, perte de poids, tonification... Nous proposons un large éventail d'ateliers sportifs animés par des coachs passionnés pour vous aider à améliorer votre condition physique mais aussi votre mental en passant un bon moment entre collègues !

Séance de fitness

Perte de poids, renforcement des muscles, gain d'énergie, nos programmes de fitness sont variés et permettent aussi bien un travail ciblé sur certaines zones du corps qu'un travail polyarticulaire selon les objectifs de chacun, et ce, quel que soit votre niveau.

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de cross-training

Le cross-training se base sur des mouvements faisant appel à l'endurance, l'agilité et la force. Nos coachs conçoivent des circuits comprenant plusieurs exercices adaptés à tous les niveaux où tous les muscles du corps sont sollicités pour se dépenser au maximum et améliorer sa condition physique !

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de préparation physique

Vous préparez un marathon ou un événement sportif ? Nos coachs vous accompagnent dans un esprit d'équipe et d'entraide pour optimiser vos performances et être au top de votre forme le jour-J !

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de cardio-training

Le cardio-training regroupe les activités d'endurance qui vont vous permettre de vous dépenser au maximum, travailler votre coeur et brûler un maximum de calories. Nos coachs vous encadrent pour vous motiver et veiller à la bonne exécution de vos mouvements !

Présentiel/Visio Format : collectif

Sport

REMISE EN FORME

Renforcement musculaire, amélioration de l'endurance, perte de poids, tonification... Nous proposons un large éventail d'ateliers sportifs animés par des coachs passionnés pour vous aider à améliorer votre condition physique mais aussi votre mental en passant un bon moment entre collègues !

Séance de running

Apprenez les bonnes méthodes pour optimiser votre niveau d'endurance et faites-vous guider par nos coachs pour adopter les bonnes postures et mouvements afin de progresser en prenant soin de vos muscles et articulations.

Présentiel **Format : collectif**

Séance de cardio-boxing

Redoutablement efficace pour se défouler et améliorer sa condition physique, le cardio-boxing est une méthode d'entraînement très intense qui intègre les mouvements classiques de boxe à un entraînement cardio.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Séance d'abdos-fessiers

Renforcez vos muscles abdominaux, vos fessiers et sculptez votre silhouette en gagnant en force grâce à cet atelier 100% renfo !

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Séance de stretching

Les étirements sont essentiels en complément du renforcement musculaire afin de gagner en souplesse et en mobilité au niveau des muscles et des articulations. Et puis quoi de mieux qu'une séance d'étirements pour évacuer le stress ?

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Sport

REMISE EN FORME

Renforcement musculaire, amélioration de l'endurance, perte de poids, tonification... Nous proposons un large éventail d'ateliers sportifs animés par des coachs passionnés pour vous aider à améliorer votre condition physique mais aussi votre mental en passant un bon moment entre collègues !

Séance de gym douce

La gym douce est idéale pour garder la forme et renforcer ses muscles sans nuire aux articulations, L'avantage ? Elle s'adapte à toutes les conditions physiques et à tous les niveaux.

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de postural training

Le postural training regroupe de nombreux exercices de renforcement ciblant les muscles impliqués dans la posture dans le but de l'améliorer au quotidien. Grâce au postural training, vous allez pouvoir travailler vos muscles profonds et les habituer au maintien d'une posture saine.

Présentiel/Visio Format : collectif

Atelier Swiss Ball

Relevez le défi de l'équilibre et de la stabilité avec nos exercices de Swiss ball lors de cet atelier énergisant, conçu pour renforcer le corps, améliorer la posture et accroître la coordination tout en favorisant une approche ludique et dynamique de la remise en forme.

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de Pilates

Le Pilates est le juste milieu entre un entraînement sportif et une séance de yoga relaxante. La pratique du Pilates aux côtés de nos coachs vous permettra de tonifier vos muscles en profondeur tout en travaillant votre souplesse et votre posture tout en prévenant les douleurs.

Présentiel/Visio Format : collectif

Sport

DANSE

Dépensez-vous et amusez-vous au rythme de musiques entraînantes tout en étant encadrés par des danseurs professionnels pour lâcher la pression et s'amuser tous ensemble !

Séance de samba

Bouger au rythme des percussions venues du Brésil aux côtés d'un danseur professionnel ! Particulièrement endurante, la samba exige de se donner à fond et permet de lâcher-prise, laissez cette légèreté s'emparer de vous dans un tourbillon de sourires.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Séance de voguing

Cette danse urbaine née dans les années 70 s'est vue conquérir peu à peu la planète entière avec des mouvements inspirés des poses de mannequins lors des défilés de mode sur des musiques dynamiques qui fait toute son originalité et justifie son succès fulgurant.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Séance de hip-hop

Enflammez le dancefloor et développez votre coordination, votre sens du rythme et votre souplesse. Le hip-hop vous permet de vous exprimer à l'aide votre corps tout en passant un moment convivial aux côtés de vos collègues.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Séance de zumba

La zumba est un mélange de danse et de fitness rythmés par de la musique latine. Idéal pour se dépenser en s'amusant et travailler tous ses muscles sur des chorégraphies simples et fun !

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Sport

SPORT DE COMBAT

Améliorez la cohésion de vos collaborateurs aux côtés de coachs en sport de combat diplômés qui leur permettront d'améliorer leur condition physique tout en leur inculquant des valeurs comme le respect de l'adversaire, la discipline, la persévérance mais aussi le self-contrôle et la confiance en soi.

Séance de boxe

La boxe est une excellente discipline pour accroître et maîtriser sa force, augmenter sa concentration et sa vigilance mais aussi pour se défouler et gagner en endurance. Nos coachs vous boostent pour tout donner et vous dépenser au maximum !

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de kick-boxing

Le kick-boxing fait appel à beaucoup de dynamisme avec un travail accru sur l'endurance. Libérez les tensions du quotidien et défoulez-vous avec des des enchaînements de mouvements associant techniques de boxe et arts martiaux, avec à la clé un corps raffermi et tonifié.

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de boxe thaï

Aussi appelé Muay-thaï, la boxe thaï est un art martial qui demande un équilibre parfait des membres du corps pour pouvoir se mouvoir de manière dynamique. Les entraînements de Muay-Thaï sont également d'excellents exercices sportifs pour améliorer son endurance et renforcer le bas du corps, notamment les abdominaux et les jambes.

Présentiel/Visio Format : collectif

Séance de jiu-jitsu

Le jiu-jitsu est un art martial doux qui privilégie la technique à la force. Il permet à chacun de développer sa coordination motrice tout en améliorant signifi cativement la condition physique en renforçant les muscles mais aussi en améliorant la souplesse et la mobilité.

Présentiel/Visio Format : collectif

Sport

YOGA

La pratique du yoga est un excellent moyen pour vos collaborateurs de bouger en douceur, corriger leur posture, réduire leur stress et resserrer les liens !

Séance d'initiation au Yoga

Rien de mieux que la pratique du yoga pour mieux gérer son stress et se reconnecter avec soi-même. Abordez le quotidien de manière plus sereine tout en vous maintenant en forme grâce à un travail approfondi sur la respiration et des muscles profonds. Namasté.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Hatha Yoga

Le Hatha est la variante de yoga la plus douce et la plus accessible aux débutants. Elle vous permet d'allier pratique spirituelle, physique et discipline du souffle.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Vinyasa yoga

Le Vinyasa est un yoga dynamique, rythmé et intense qui met l'accent sur la respiration et la fluidité des enchaînements.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Yin Yoga

Le Yin est une variante du yoga axée sur le travail de la respiration sur des postures prolongées pour un effet de délassement et de détente intense.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Sport

YOGA

La pratique du yoga est un excellent moyen pour vos collaborateurs de bouger en douceur, corriger leur posture, réduire leur stress et resserrer les liens !

Yoga sur chaise

Les postures de yoga sur chaise sont inspirées du yoga Hatha en intégrant des moments de méditation. Notre coach yogini vous livre des pratiques préventives pour éviter les lombalgies et autres douleurs liées à la posture assise tout apaisant les tensions internes comme externes.

Présentiel/Visio **Format : collectif**

Sport

LOISIRS

Nos animations sportives s'installent directement sur votre site pour offrir à vos collaborateurs une vraie pause active. Encadrées par des coachs diplômés, elles sont accessibles à tous les niveaux et conçues pour créer de l'émulation, renforcer la cohésion et libérer l'énergie. Disponibles à la demi-journée, les stands se combinent librement pour composer une journée sport sur mesure.

Tir à l'arc

Un instructeur initie les participants aux techniques fondamentales du tir à l'arc lors de sessions de 20 minutes en petits groupes, pour développer concentration, posture et maîtrise de soi dans une ambiance à la fois compétitive et bienveillante. Accessible à partir de 10 ans, aucune expérience requise.

Présentiel **Format : collectif**

Football - Mini-but

Un éducateur sportif anime des défis de frappe et de précision sur mini-buts avec rotations toutes les 15 minutes : pénalties, tirs en force, slalom... Un classique indémodable déclinable en tournoi inter-équipes pour booster la convivialité. Convient à tous les niveaux, du débutant au passionné.
Mini-buts (x2 à 4) · ballons de football (x6 à 8) · filets de but · dossards · plots · tableau de scores · sifflet · chronomètre

Présentiel **Format : collectif**

Tennis de table

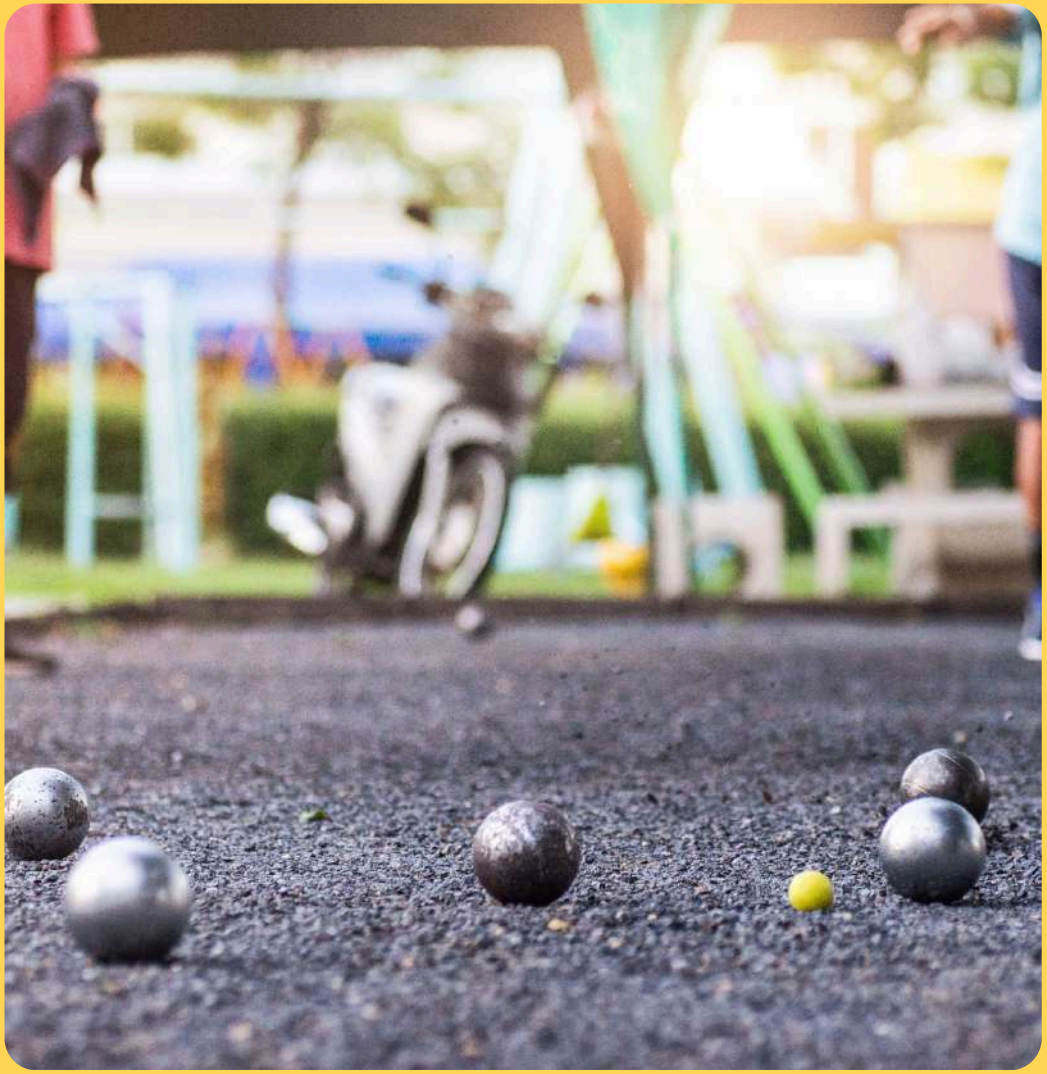
Des tables de ping-pong installées en accès libre ou organisées en tournoi express inter-équipes créent une animation accessible, rapide à mettre en place et plébiscitée par tous les profils. Idéal pour animer les pauses et créer des moments de compétition spontanée tout au long de la journée.

Présentiel **Format : collectif**

Badminton

Des courts de badminton sont installés pour des matchs express en simple ou double avec rotations de 15 minutes, dans un format mixte et très engageant qui développe la coordination, la vivacité et le cardio. Le badminton est également déclinable en tournoi inter-services pour une compétition amicale sur la journée.

Présentiel **Format : collectif**



Animations

ULTEAM

ANIMATIONS

Des animations ludiques et décalées à installer directement sur votre site pour créer des moments de détente et de cohésion hors du commun. Chaque stand est pensé pour mélanger les équipes et générer des souvenirs partagés. Disponibles à la demi-journée, ils se combinent librement selon vos envies et votre espace

Slackline

Défi d'équilibre, concentration et coordination : la slackline offre une expérience originale où chacun tente de progresser sur une sangle tendue, accompagné par un encadrant. Accessible aux débutants comme aux plus aguerris, cette activité permet de se challenger tout en profitant d'un moment ludique et décontracté entre collègues.

Présentiel Format : collectif

Pétanque

Un terrain, quelques boules et c'est parti pour une partie placée sous le signe de la convivialité et du challenge ! La pétanque permet aux collaborateurs de se retrouver autour d'une activité accessible, où adresse et stratégie font la différence. En équipes ou en individuel, chacun peut participer à son rythme et profiter d'un moment de détente propice aux échanges et à la bonne humeur.

Présentiel Format : collectif

Photobooth thématique

Un décor immersif, des accessoires décalés et des souvenirs à la clé : le photobooth thématique apporte une véritable touche d'originalité à votre événement. Les collaborateurs peuvent se prendre au jeu, multiplier les poses et repartir avec des clichés personnalisés. Le thème est entièrement imaginé selon l'univers de votre événement pour créer une expérience visuelle et conviviale.

Présentiel Format : collectif

Quiz Géant Interactif

Un animateur professionnel pilote un quiz en équipes sur grand écran avec buzzers ou tablettes, sur une thématique au choix (santé, RSE, culture d'entreprise, sport, histoire...) adapté à votre événement et à votre secteur. Un format ludique et totalement inclusif qui stimule l'esprit d'équipe tout en valorisant les connaissances de chacun.

Présentiel Format : collectif

ANIMATIONS

Des animations ludiques et décalées à installer directement sur votre site pour créer des moments de détente et de cohésion hors du commun. Chaque stand est pensé pour mélanger les équipes et générer des souvenirs partagés. Disponibles à la demi-journée, ils se combinent librement selon vos envies et votre espace

Bar vitaminé

Sur notre stand de dégustation, notre intervenant propose deux recettes rafraîchissantes et pleines de saveurs. L'objectif ? Faire redécouvrir à vos collaborateurs des aliments sains tout en savourant un cocktail de vitamines. Une pause tonique pour allier plaisir et bien-être !

Présentiel Format : collectif

Vélo à smoothie

Sensibilisez vos salariés à la pratique des bonnes habitudes en matière d'économie d'énergie, tout en offrant une expérience ludique et originale. L'activité Vélo à smoothies consiste à préparer un smoothie en utilisant uniquement la force de ses jambes, soit individuellement, soit en se relayant avec dégustation de délicieux smoothies à la clé !

Présentiel Format : collectif

Art and IA

Imaginez une expérience où créativité et intelligence artificielle se rencontrent ! Les participants explorent les possibilités offertes par l'IA pour donner vie à leurs idées, créer des visuels originaux et laisser libre cours à leur imagination. Une animation ludique et accessible qui permet de découvrir l'IA autrement, stimuler la créativité et repartir avec une création unique.

Présentiel Format : collectif

Caricaturiste

Quelques coups de crayon, une bonne dose d'humour et le tour est joué ! Le caricaturiste réalise des portraits personnalisés et décalés des participants, à emporter comme souvenir de l'événement. Une animation artistique qui apporte une touche originale à votre journée et invite naturellement les collaborateurs à échanger, rire et partager un moment léger ensemble.

Présentiel Format : collectif

ANIMATIONS

Des animations ludiques et décalées à installer directement sur votre site pour créer des moments de détente et de cohésion hors du commun. Chaque stand est pensé pour mélanger les équipes et générer des souvenirs partagés. Disponibles à la demi-journée, ils se combinent librement selon vos envies et votre espace

Karaoké

Le karaoké transforme vos événements d'entreprise en un véritable moment de partage. Accompagnés par notre animateur, vos collaborateurs peuvent chanter leurs titres préférés, relever des défis musicaux et se laisser porter par l'ambiance. Playlist, animation et format s'adaptent à vos envies pour créer une expérience conviviale, accessible à tous et propice à la cohésion d'équipe.

Présentiel **Format : collectif**

Activités en exterieur

ACTIVITÉS EN EXTERIEUR

Nos activités en extérieur offrent à vos collaborateurs une bouffée d'air frais et un vrai défi physique hors du cadre habituel de l'entreprise. Encadrées par des coaches diplômés et accessibles à tous les niveaux, elles combinent dépassement de soi et esprit d'équipe dans un format dynamique et énergisant. Disponibles à la demi-journée, elles se combinent librement selon votre espace et vos envies.

Escalade

Ensemble, vivez des moments forts en grimpant vers de nouveaux sommets. L'escalade offre une opportunité de solidarité, où chaque membre de l'équipe encourage et soutient les autres dans leur ascension. Ces moments de partage créent des souvenirs indélébiles

Présentiel Format : collectif

Cycling

C'est une aventure qui mêle énergie, santé et esprit d'équipe. Plongez dans cette expérience dynamique, partagez des moments motivants avec vos collègues, et pédalez ensemble vers une meilleure santé et une cohésion d'équipe renforcée. Le cycling, c'est le voyage collectif vers le bien-être et la réussite

Présentiel Format : collectif

Crossfit

Le cycling pousse chacun à dépasser ses limites personnelles. Que vous soyez débutant ou cycliste expérimenté, chaque participant peut adapter l'intensité à son niveau, favorisant l'inclusion et le respect des capacités individuelles

Présentiel Format : collectif

Boxe

Rejoignez cette aventure énergisante, ressentez la puissance dans chaque coup, et découvrez le potentiel infini de votre corps et de votre esprit. La boxe, c'est bien plus qu'une séance d'entraînement, c'est une célébration de votre force intérieure.

Présentiel Format : collectif

Team Building

ULTEAM

TEAM BUILDING

Nos animations team building sont conçues pour sortir vos collaborateurs de leur quotidien et créer des moments de complicité authentiques, loin des réunions et des écrans. Chaque format est pensé pour mélanger les profils, libérer la créativité et renforcer la cohésion de manière naturelle et durable. Disponibles à la demi-journée, ils s'adaptent à tous les groupes et tous les budgets.

Olympiades

L'objectif de ce team-building est de développer l'esprit d'équipe dans un climat amical et ludique. Des coachs professionnels vous entraîneront sur une dizaine d'épreuves sportives aussi originales qu'amusantes.

Présentiel Format : collectif

Street art & sport

Le team building "Art & Spirit" est une initiation au graffiti accompagnée d'activités ludiques. Encadrés par un street artiste urbain reconnu dans un cadre unique, vous devrez montrer vos talents artistiques et physiques pour être la meilleure équipe.

Présentiel Format : collectif

Boxing spirit

Le team-building " Boxing Spirit " est une initiation à la boxe dans des lieux uniques sur Paris et sa proche banlieue. Encadrés par un ancien boxeur professionnel, découvrez une nouvelle approche de la boxe dans un cadre idyllique !

Présentiel Format : collectif

AUDITS & CONSEILS

Nous accompagnons les différentes organisations en fonction de leurs besoins et leurs contextes, dans un premier temps dans l'établissement d'un état des lieux, via des outils scientifiquement validés puis par la mise en place d'actions QVCT adaptées sur la durée.

Audit QVT

Notre équipe d'experts intervient dans vos locaux afin d'effectuer un état des lieux de la QVCT via des outils précis et adaptés dont les résultats orienteront la mise en place de différentes mesures.

Présentiel

Audit RPS

Accompagner les organisations, selon leurs besoins et contextes, par l'établissement d'un état des lieux via des outils scientifiquement validés. Ces outils de diagnostics permettent d'identifier les symptômes (statistiques) pour comprendre quels sont les besoins et les blocages. Cette base de travail agit comme une photographie quasi-instantanée que l'on confronte aux ressentis via des actions de groupe sur le terrain. Une fois la mise en perspective réalisée, un plan d'action est établi, adapté aux besoins réels de l'organisation, des individus, des collectifs.

Présentiel

Audit TMS

Notre équipe d'experts intervient dans vos locaux afin d'effectuer un état des lieux de l'aménagement de l'espace de travail par métier et recueillir les avis des salariés via un questionnaire adapté dans l'optique d'établir un plan d'action.

Présentiel

Audit Ergonomique par Intelligence Artificielle

Grâce à notre solution d'IA, chaque collaborateur peut réaliser une auto-évaluation de son poste de travail (télétravail, bureau, etc.) via photo ou vidéo. En quelques secondes, un bilan personnalisé avec des notes, des recommandations concrètes et des axes d'amélioration lui est transmis. Les RH disposent quant à eux d'un tableau de bord global, mettant en lumière les zones de risques et les besoins prioritaires en ergonomie. Un outil innovant pour anticiper les pathologies, orienter les actions préventives et qualifier les investissements en matériel.

Présentiel

NOS CONFÉRENCIERS D'EXCEPTION

Pour animer vos séminaires, motiver vos collaborateurs et entretenir l'esprit d'équipe !

Nantenin Keita

Championne du monde du 400 m malvoyant en 2006, médaille de bronze sur 400 m aux Jeux paralympiques

Souleyman Sissoko

Boxeur & chef d'équipe de France de boxe JO 2024 - Médaillé de bronze aux Jeux olympiques d'été de 2016

Amandine Leynaud

Médaillée d'or aux Jeux olympiques de 2020 à Tokyo en Handball

Philippe Croizon

Consultant sportif sur les Paralympiques & aventurier

Jonathan Laugel

Joueur français de rugby à XV & conférencier

Mathieu Blin

Ancien joueur et conférencier en entreprise

Franck Ropers

Maitre en self defense - méditation gestion des conflits

Odile Bagot

Gynécologue obstétricienne

SUR DEVIS

ULTEAM

SPORT . BIEN-ÊTRE . SANTÉ . ORGANISATION

www.ulteam.eu
31 avenue de Ségur, 75007
paris contact@ulteam.eu
01 87 66 52 70