



NOS
ATELIERS
& PRESTATIONS

ULTEAM

2 0 2 4 / 2 0 2 5



NOS INTERVENANTS

Nous avons conçu une offre de service complète alliant séances de sport, ateliers bien-être et de prévention santé collectives et individuel.

En en présentiel et online, afin d'améliorer la qualité de vie au travail de vos collaborateurs !

L'ensemble de nos ateliers ont été conçus par notre comité de prévention et intervenants.

Tous experts sont issus du monde médical, paramédical et sportifs

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

GESTION DE PROJET & APPLICATION

Profitez de notre plateforme de réservation afin de faciliter l'organisation de vos ateliers QVCT.



Cette plateforme vous permet de :

- + Planifier vos ateliers
- + Gérer vos besoins : listes d'attente / multi-paiement / relances et rappels...
- + Créer des ateliers/séances dispensés par vos propres prestataires

Les ateliers proposés sont tous disponibles sous format "conférence" sans limite de participants.

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



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

JANVIER



Dry January



24/01 : Journée internationale du sport

FÉVRIER



06-08/06 : Journée mondiale sans télé-

MARS



Mois de la nutrition



15/03 : Journée nationale du sommeil



20/03 : Journée internationale du bonheur



26/03 : Journée mondiale de la procrastination

AVRIL



07/04 : La journée mondiale de la santé



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

MAI



05/05 : La journée mondiale du rire



28/04 : La journée mondiale sans tabac

JUIN



05/06 : Journée mondiale du vélo & course à pied



08/06 : Journée mondiale du bien-être



Mi Juin : **Semaine QVCT**



21/06 : Journée mondiale du yoga

JUILLET



21/07 : La journée mondiale de la malbouffe



26/07 : JO

AOÛT



11/08 : JO



28/08 : Jeux Paralympiques

SEPTEMBRE



08/09 : Jeux Paralympiques



16-22/09 : Semaine de la mobilité



23-30/09 : Semaine européenne 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.6 - Audits & conseils

P.6 - AUDITS & CONSEILS

P.7 - Ateliers santé

P.8 - MÉDICAL

P.13 - TMS

P.17 - RPS

P.20 - ADDICTIONS

P.23 - KINÉSITHÉRAPIE OSTÉOPATHIE

P.23 - CHIROPRAxie

P.24 - PSYCHOLOGIE

P.27 - NUTRITION DIÉTÉTIQUE

P.31 - Ateliers organisation

P.32 - TÉLÉTRAVAIL

P.34 - PRISE DE PAROLE

P.36 - ORGANISATION

P.40 - GESTION DES CONFLITS

P.42 - RESPECT ET INCLUSION

P.45 - PARENTALITÉ

P.48 - HANDICAP

P.51 - DÉVELOPPEMENT DURABLE

P.53 - EXPRESSION THÉÂTRALE

P.54 - Ateliers bien-être

P.55 - AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

P.58 - DIGITAL DETOX

P.59 - MASSAGE`

P.61 - SOPHROLOGIE

P.64 - MÉDITATION

P.64 - NATUROPATHIE

P.69 - AROMATHÉRAPIE

P.72 - QI GONG

P.72 - TAI CHI

P.73 - ART THERAPY

P.74 - Ateliers sport

P.75 - SELF DÉFENSE

P.77 - REMISE EN FORME

P.80 - DANSE

P.82 - SPORT DE COMBAT

P.84 - YOGA

P.86 - Activités en extérieur

P.87 - ACTIVITÉS EN EXTERIEUR

P.88 - Team building

P.91 - NOS CONFÉRENCIER D'EXCEPTION

AUDITS & CONSEILS

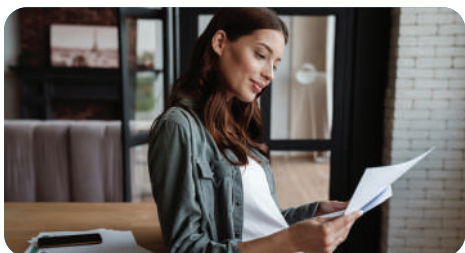
Nous accompagnons les différentes organisations en fonction de leurs besoins et leurs contextes, dans un premier temps dans l'établissement d'un état des lieux, via des outils scientifiquement validés puis par la mise en place d'actions QVCT adaptées sur la durée.



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.

🕒 4h minimum 🏢 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.

🕒 1h à 4h 🏢 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.

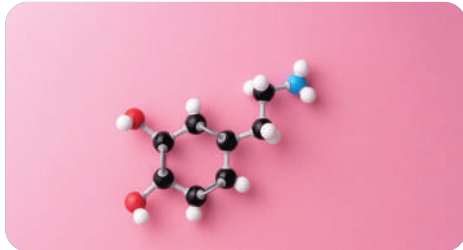
🕒 4h minimum 🏢 Présentiel



Ateliers santé

ULTEAM

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.



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

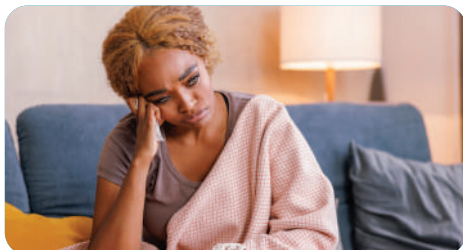
 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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 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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Séances individuelles : Dépistage dermatologique

Il est essentiel de se faire examiner par un dermatologue annuellement dans le cadre de la prévention du cancer de la peau mais aussi pour diagnostiquer d'autres maladies de peau. Au cours de ces séances individuelles, notre dermatologue examine la peau dans son intégralité et complète son examen avec l'utilisation d'un dermoscope.

 **20minutes**  **Présentiel**  **Atelier interactif: Individuel**



Pourquoi et comment pratiquer l'auto-examen dermatologique ?

À travers cet atelier collectif, notre dermatologue 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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif: 15 personnes**

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



Attention au niveau sonore

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.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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.



Orthoptie : 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 !

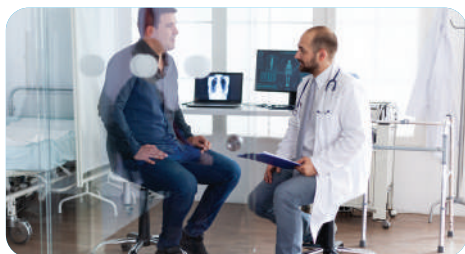
 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



La santé cardiaque au masculin

Notre cardiologue sensibilise vos salariés sur les risques cardiovasculaires spécifiques aux hommes, tels que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Cette table-ronde est aussi l'occasion de promouvoir la santé cardiovasculaire sous l'angle de la prévention.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif: 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

Santé Médical

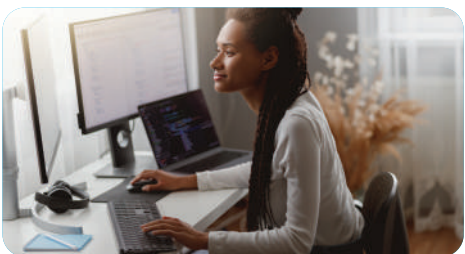
Profitez de l'expertise de spécialistes médicaux pour répondre aux différentes problématiques santé communément rencontrées chez les salariés dans leur vie professionnelle comme personnelle au cours d'ateliers interactifs.



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.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



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.

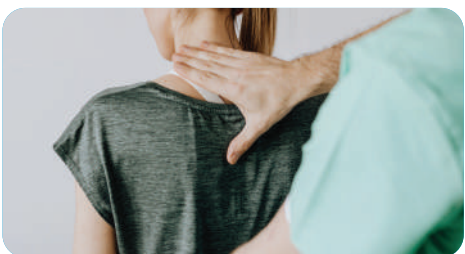
Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Dépistage oculaire et auditif

Participez à notre atelier de dépistage oculaire et auditif pour préserver votre santé sensorielle, bénéficier de conseils personnalisés et prendre des mesures préventives adaptées à vos besoins visuels et auditifs.

Une heure Présentiel Atelier interactif : 15 personnes



Othopédiste

Cette séance individuelle fait intervenir un orthopédiste 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.

20 min Présentiel Atelier interactif: Individuel

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 salariés / agents (en fonction de la typologie de métier)

Notre équipe de kinésithérapeutes et ostéopathes interviennent dans vos locaux pour sensibiliser vos salariés, leur montrer les bonnes pratiques, les aider à aménager leur espace de travail et à adopter les bonnes postures selon leurs métiers.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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

Notre équipe de kinésithérapeutes et ostéopathes interviennent dans vos locaux pour former managers et cadres dirigeants à une bonne installation et à un meilleur aménagement de l'espace de travail selon les métiers de chacun dans le but de transmettre les pratiques adéquates à leurs salariés.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Consultations individuelles

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

🕒 **20 minutes** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif: Individuel**



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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif: 15 personnes**

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.



Conférence sur la prévention des TMS

Organisez une conférence 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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

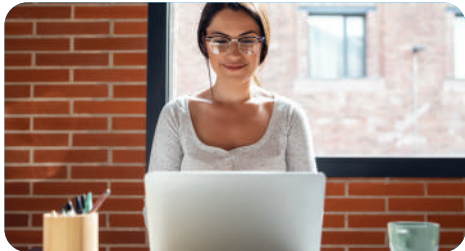


Les conseils de votre kiné : Les mouvements à faire et à éviter (spécifique métier)

Vos salariés souffrent de maux de dos ou de douleurs à l'avant-bras ? Selon le type de métier, nous sommes exposés à différents risques de blessures. Notre kinésithérapeute vous livre les gestes et habitudes à adopter avant, pendant et après le travail pour plus de confort au quotidien.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

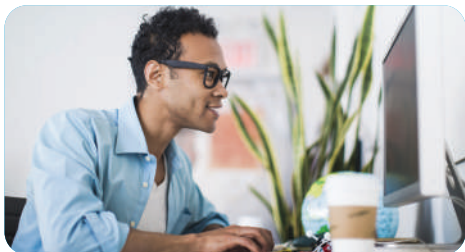
Le déconditionnement est la cause n°1 des troubles musculosquelettiques. C'est pourquoi nos médecins et kinésithérapeutes partagent leurs conseils et exercices pour que vos salariés puissent se prémunir contre ces pathologies handicapantes au quotidien.



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.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Pause bien-être : Relâcher ses tensions

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 !

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



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

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

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants

Quels sont les risques psychosociaux et leurs enjeux ? Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante au sein de l'entreprise ? On vous donne toutes les clés pour rétablir un climat serein au sein des équipes et désamorcer les situations à risques afin de retrouver une dynamique positive et performante.



Prévenir les RPS - création sur-mesure spécial salariés

Nos spécialistes interviennent auprès de vos salariés pour les sensibiliser sur les différents risques psychosociaux, les différents moyens pour les prévenir à leur échelle et comment y réagir en préservant leur santé mentale.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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

Le but de cette intervention est d'apporter aux managers et cadres dirigeants des connaissances et méthodes afin de piloter une culture de prévention commune au sein de l'organisation, de remettre la responsabilité au juste niveau et de faire comprendre que réglementairement et de faire prendre conscience du rôle au sein de l'organisation.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

30 minutes **Présentiel / Visio** **Atelier interactif: Individuel**



Conférence sur la prévention des RPS

Organisez une conférence animée par des experts des RPS afin de sensibiliser l'ensemble des acteurs de l'entreprise aux différents risques psychosociaux et leurs facteurs de risques, ainsi que de leur donner méthodes et conseils pour une organisation respectueuse de la santé mentale des salariés et un climat bienveillant.

Une heure **Présentiel / Visio** **Sans limite de participants**

Quels sont les risques psychosociaux et leurs enjeux ? Comment les prévenir ? Comment adopter une attitude bienveillante au sein de l'entreprise ? On vous donne toutes les clés pour rétablir un climat serein au sein des équipes et désamorcer les situations à risques afin de retrouver une dynamique positive et performante.



Le harcèlement au travail

Le harcèlement au travail touche tout le monde, peu importe l'âge, le sexe ou la position hiérarchique et revêt différentes formes : harcèlement moral, physique, sexuel... Sur le plan psychologique, le harcèlement au travail provoque un stress important, un sentiment de dévalorisation, des troubles cognitifs voire une dépression pouvant mener au burn-out. Sur le plan physique, le harcèlement entraîne aussi fatigue, douleurs, troubles du sommeil,... ce qui peut engendrer des arrêts maladies répétitifs. Nos experts via leurs expériences, connaissances, et méthodes, vous sensibilise sur le sujet afin de prévenir et lutter contre ce fléau.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants



Cadres et managers / Lutter contre le désengagement au travail

Les vagues actuelles de «quiet quitting» ou «act your wage» sont symptomatiques d'un mécontentement du monde professionnel. Sentiment de ne pas être récompensé à la hauteur de ses efforts, pression croissante, incertitude quant à l'avenir... Comment redonner foi au travail et à l'accomplissement de soi à ses salariés en tant que manager ? Espaces de discussions via groupes de travail ou atelier de sensibilisation, notre spécialiste vous aide à reconstruire l'engagement dans votre entreprise.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Comment gérer la pression / stress au travail ?

Le monde professionnel peut parfois être impitoyable et nous met 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 sérénités à travers un moment d'échange et de bienveillance.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Préserver sa santé mentale ?

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

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.



Tabac

Arrêter de fumer est un processus complexe et les fumeurs, souvent bloqués par leurs craintes, ont besoin d'un soutien pour se libérer de la cigarette.

Nos interventions se focalisent sur les participants, leur vécu, leurs projets, leur motivation dans un climat où bienveillance et communication sont les maîtres-mots.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Alcool

La consommation excessive d'alcool est extrêmement répandue dans nos sociétés où elle devient de moins en moins taboue. Notre addictologue sensibilise les participants sur l'alcoolisme et ses effets dévastateurs et livre ses conseils pour sortir du cercle infernal de cette addiction.

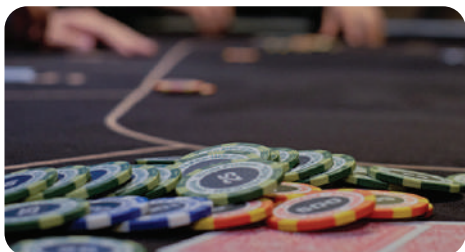
 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Drogues

Nous connaissons les effets dévastateurs de l'addiction aux drogues. Notre addictologue éclaire les participants sur l'addiction aux drogues et ses conséquences néfastes et livre ses conseils pour en sortir à travers un atelier bienveillant et sans jugement.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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.



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.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Conférence sur la sensibilisation aux addictions

Organisez une conférence animée par des experts en addictologie afin de sensibiliser l'ensemble des collaborateurs aux risques des addictions, comprendre l'origine du comportement addictif et leur livrer méthodes et conseils pour prévenir différentes addictions ou s'en détacher.

Une heure Présentiel / Visio Sans limite de participants



Consultations individuelles

Cette consultation permet au salarié de bénéficier de l'écoute attentive et bienveillante d'un spécialiste en addictologie qui lui donnera des pistes pour comprendre l'origine de son addiction, ses risques et enfin des méthodes personnalisées pour en sortir.

30 minutes Présentiel / Visio Atelier interactif: Individuel



Identifier et comprendre l'addiction

À la lumière de la psychologie, notre expert en addictions revient sur les origines profondes des conduites addictives afin de mieux les comprendre et ainsi mieux s'en défaire.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

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.



Arrêter de fumer : du déclic au sevrage

Notre tabacologue revient sur les étapes clés d'un arrêt du tabac, de la prise de conscience au sevrage en passant par la motivation, dans un climat où bienveillance et communication sont les maîtres-mots.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Les autres méthodes pour arrêter de fumer

Notre tabacologue passe en revue ces différentes méthodes dites "miracle" pour arrêter de fumer et vous livre les plus efficaces pour un arrêt durable et sain.

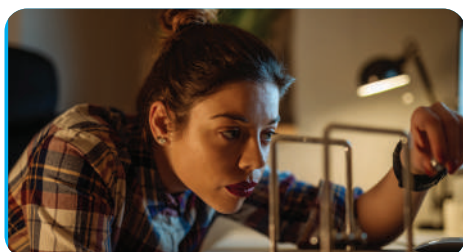
 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Comment ne pas re-craquer ?

Lorsque l'on rompt avec une addiction, craquer est presque inévitable. Notre tabacologue vous explique comment anticiper ces craquages pour mieux les vivre et trouver des subterfuges pour toutes les situations.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Adapter son sevrage à son type de dépendance

Apprenez à reconnaître les signes des différents types de dépendance et découvrez les différents outils pour se désaccoutumer du tabac sur la durée en calmant les symptômes de dépendance efficacement.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants

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.



Motivation ou déclic : le tremplin d'un arrêt du tabac

La motivation est un indispensable pour arrêter de fumer. À travers cet atelier, notre tabacologue vous explique en quoi un arrêt durable se prépare en amont et le rôle de la balance émotionnelle.

🕒 Une heure

🏠 Présentiel / Visio

💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

Santé

KINÉSITHÉRAPIE OSTÉOPATHIE

Notre équipe d'ostéopathes et kinésithérapeutes diplômés d'État travaillent sur les tensions et blocages liés aux postures adoptées au travail et sur la prévention des troubles musculo-squelettiques. Donnez la chance à vos collaborateurs d'être délestés de leurs douleurs et d'être guidés par des professionnels afin d'adopter des postures et habitudes leur procurant confort et bien-être au quotidien.



Manipulation sur site (table incluse)

Au cours de cette intervention 100% personnalisée, notre kinésithérapeute pourra soigner les troubles articulaires et musculaires du salarié, mais également identifier et connaître les risques encourus dans le cadre de son métier et lui donner les postures et exercices adaptés pour mieux les prévenir.

🕒 20 minutes 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif: Individuel

Santé

CHIROPRACTIE

La chiropraxie est une thérapie manuelle qui vise à détecter, traiter et prévenir les troubles de la colonne vertébrale et de l'appareil neuro-musculo-squelettique du corps. L'objectif ? Trouver la cause des douleurs, des déséquilibres musculaires ou articulaires pour rendre à votre corps sa capacité optimale de guérison et de bon fonctionnement.



Séance de 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.

🕒 20 minutes 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif: Individuel

Santé PSYCHOLOGIE

Démotivation, relations conflictuelles, burnout, phobies liées au travail ou reconversion... La psychologie a toutes les raisons de s'inviter dans votre entreprise. En consultation individuelle ou en atelier collectif à thèmes, notre psychologue vous aide à mieux surmonter certaines situations et à améliorer le climat au sein des équipes de manière durable.



Consultations individuelles

Grâce à son expertise, notre psychologue apporte son écoute et son soutien quelle que soit la situation que traverse le salarié. Son regard extérieur permet aux salariés de voir leur situation sous un autre angle, la relativiser et mieux en analyser la problématique afin de prendre les décisions les plus adaptées.

 20 minutes  Présentiel / Visio  Atelier interactif: Individuel



À destination des salariés

Notre psychologue accompagne vos collaborateurs pour les aider à comprendre et à réagir à des situations génératrices de tensions et de stress pour retrouver un climat calme et favoriser le travail en équipe.

 Une heure  Présentiel / Visio  Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



À destination des managers / cadres dirigeants

Cet atelier de psychologie pour managers offre une formation ciblée sur la compréhension du comportement humain, la gestion des conflits et le leadership. Il vise à améliorer les compétences psychologiques des responsables pour favoriser un environnement de travail productif et harmonieux.

 Une heure  Présentiel / Visio  Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Conférence sur la prévention des RPS

Organisez une conférence animée par des psychologues afin de sensibiliser l'ensemble des acteurs de l'entreprise aux différents risques psychosociaux et leurs facteurs, ainsi que de leur donner méthodes et conseils pour une organisation respectueuse de la santé mentale des salariés et créer un climat bienveillant.

 Une heure  Présentiel / Visio  Sans limite de participants

Santé PSYCHOLOGIE

Démotivation, relations conflictuelles, burnout, phobies liées au travail ou reconversion... La psychologie a toutes les raisons de s'inviter dans votre entreprise. En consultation individuelle ou en atelier collectif à thèmes, notre psychologue vous aide à mieux surmonter certaines situations et à améliorer le climat au sein des équipes de manière durable.



Prévenir le stress et le burn-out

Le stress et l'épuisement professionnel sont un risque et une réalité pour tous les salariés d'entreprise, quelque soit leurs postes. Cet atelier s'adresse donc à tous et à pour objectif, à la lumière de la psychologie, d'identifier et prévenir les situations à risques et apprendre à y réagir de la manière la plus adaptée en préservant son bien-être mental.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Accompagnement du changement

En cas de changement d'organisation, notre psychologue va identifier 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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



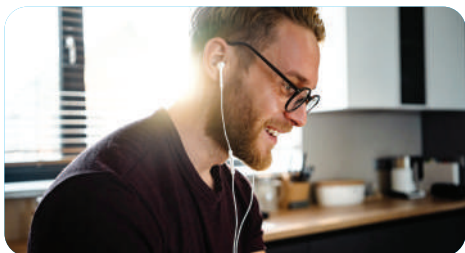
Retourner au travail après une longue maladie

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants

Santé PSYCHOLOGIE

Démotivation, relations conflictuelles, burnout, phobies liées au travail ou reconversion... La psychologie a toutes les raisons de s'inviter dans votre entreprise. En consultation individuelle ou en atelier collectif à thèmes, notre psychologue vous aide à mieux surmonter certaines situations et à améliorer le climat au sein des équipes de manière durable.



La psychologie masculine

Nous faisons intervenir un psychologue pour échanger tous ensemble sur les problématiques propres aux hommes. Cette table ronde est l'occasion d'évoquer des sujets liés à la santé trop peu mis en lumière.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Retourner au travail lorsqu'on est en deuil

Cet atelier aux côtés d'une psychopraticienne est l'occasion d'explorer les émotions et les défis spécifiques 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 difficile tout en poursuivant leurs responsabilités professionnelles.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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 consolider ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.



Comprendre les enjeux d'une alimentation saine au quotidien

Former ses salariés à une alimentation plus saine, c'est limiter les risques de problèmes de santé et de surpoids, réduire les arrêts de travail et assurer une meilleure productivité. Notre experte en diététique / nutrition vous donne les clés pour une vie saine et équilibrée dès l'assiette pour améliorer sa santé au quotidien.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Les bases de l'équilibre alimentaire

Cet atelier permet à tous de comprendre les différentes familles macro et micronutritionnelles de manière interactive afin de mieux équilibrer son assiette et de prendre conscience du pouvoir de l'alimentation sur notre corps.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Découvrir les protéines végétales et végétaliser son alimentation

Au-delà de l'effet de mode, limiter sa consommation de viande est un bon moyen de limiter son impact carbone et d'augmenter son capital santé. Pour végétaliser son alimentation en évitant les carences, notre spécialiste vous fait découvrir les protéines végétales qui sont de bonnes alternatives à la viande pour garder un bon équilibre nutritionnel et rester en pleine forme !

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Lecture d'étiquettes, applications Yuka, nutri score, indice SIGA... qui croire ? Comment les interpréter ?

Au travers de cet atelier, notre experte vous apprend à décrypter les valeurs nutritionnelles de vos étiquettes afin de faire les bons choix pour votre santé.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

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 consolider ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.



Atelier cuisine

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 côtés d'un expert en nutrition et diététique.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes**



Perdre du poids sans yoyo

Alléger son alimentation fait partie d'un des plus gros défis pour ceux qui souhaitent perdre du poids. Pourtant, en appliquant quelques astuces il demeure possible de se restreindre sans se frustrer : à travers cet atelier, notre experte vous livre toutes ses méthodes, conseils et astuces pour une perte de poids durable et saine.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



L'alimentation en pleine conscience, comment y arriver ?

Manger en pleine conscience c'est être à l'écoute de ses sensations avant et pendant les prises alimentaires, notamment au travers de ses cinq sens afin de nourrir son corps conformément à ses besoins et apaiser son esprit. Notre experte vous explique les bienfaits de l'alimentation intuitive et vous donne ses conseils pour l'intégrer à votre quotidien.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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 consolider ses connaissances en nutrition et d'apprendre à mieux s'alimenter sans se frustrer.



Régimes restrictifs et risques sur la santé, comment bien les détecter

Il existe une multitude de méthodes aminçissantes aussi simples et rapides que prometteuses. Mais quels sont les risques d'entreprendre un régime restrictif, pourquoi malgré ces méthodes soit disant « miracles » le surpoids et l'obésité ne cessent d'augmenter ? Vous découvrirez au travers de cet atelier les risques d'un régime restrictif et les clés pour perdre durablement ses kilos en trop.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - 🎤 Conférence : sans limite de participants



La cure détox : marketing ou réalité ?

Elle alimente magazines et réseaux sociaux dès les beaux jours ou après les fêtes... la fameuse détox. Un atelier pour comprendre comment fonctionnent nos organes d'élimination et obtenir les essentiels pour les soutenir, sans avoir à passer par la case cure de jus verts.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - 🎤 Conférence : sans limite de participants



Limiter le grignotage

Notre spécialiste en nutrition vous aide à connaître l'origine de vos grignotages et vous livre ses conseils et méthodes pour adopter un comportement alimentaire plus sain.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - 🎤 Conférence : sans limite de participants



L'alimentation pour déborder d'énergie

Notre experte en nutrition vous livre les aliments et habitudes alimentaires idéales pour donner à un coup de boost à l'organisme et qui permettent décupler son potentiel de vitalité.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - 🎤 Conférence : sans limite de participants

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.



Gluten, lactose, le point sur les intolérances

On entend de plus en plus parler des intolérances alimentaires, mais comment se manifestent-elles ? Quelles sont leurs conséquences sur le long-terme ? Se différencient-elles des allergies alimentaires ? Que manger ? Notre spécialiste en nutrition vous éclaire sur ces interrogations.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Éviter les coups de pompe et fringales

Notre experte en nutrition vous aide à composer des assiettes rassasiantes et à adopter des habitudes alimentaires qui vous éviteront les fameux coups de barre de l'après-midi et les fringales.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Comment booster son immunité par la nutrition ?

L'immunité passe par plusieurs piliers, l'alimentation en fait partie. Notre nutritionniste vous livre les aliments qui veulent du bien à votre flore intestinale qui lui permettra d'améliorer votre immunité et votre santé dans sa globalité.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



La nutrition spécial coeur

Former ses salariés à une alimentation plus saine, c'est limiter les risques de problèmes de santé et de surpoids mais aussi de développer une maladie cardiovasculaire. Taux de cholestérol, omega-3... Notre experte en diététique / nutrition vous donne les clés et les bons indicateurs à prendre en compte pour une bonne santé cardiovasculaire.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Ateliers organisa-

ULTEAM

Accompagner le télétravail est essentiel pour diminuer les différentes formes de stress auxquelles les collaborateurs sont exposés et qui peuvent perturber leur équilibre global (physique, mental, émotionnel).

La sophrologie conjointement à l'organisation offrent aux collaborateurs des sas de décompression pour continuer à être efficaces tout en préservant un bon équilibre.



À destination des salariés

À travers cet atelier interactif, nos coachs en organisation aident vos salariés à optimiser leur gestion du temps et de leurs priorités, à adapter leur communication mais aussi à mieux gérer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

🕒 2 heures 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



À destination des managers / cadres dirigeants

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.

🕒 2 heures 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Comment travailler efficacement en équipe dans un monde digital ?

Cet atelier qui s'adresse à tous a pour but d'aider les équipes à optimiser leur communication et l'attribution des tâches à distance via des outils présentés par nos coachs en organisation.

🕒 2 heures 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

Organisation TÉLÉTRAVAIL

Accompagner le télétravail est essentiel pour diminuer les différentes formes de stress auxquelles les collaborateurs sont exposés et qui peuvent perturber leur équilibre global (physique, mental, émotionnel).

La sophrologie conjointement à l'organisation offrent aux collaborateurs des sas de décompression pour continuer à être efficaces tout en préservant un bon équilibre.



Conférence : optimiser son organisation en télétravail

Cette conférence animée par un coach en organisation permet d'aborder différentes méthodes pour mieux gérer ses priorités dans une optique de performance individuelle et collective à distance.

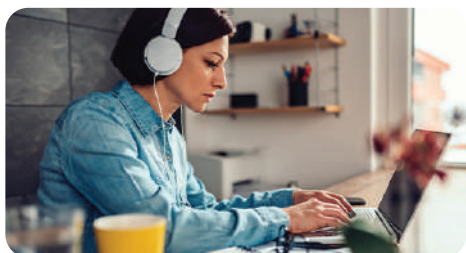
🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Sans limite de participants



Se préserver physiquement et améliorer son confort en télétravail

Nos coaches en sophrologie et kinésithérapeutes vous livrent les bonnes pratiques pour un télétravail tout en confort en aménageant son espace de travail de manière adéquate et en apprenant à faire des pauses pour se ressourcer.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗣️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



L'impact psychologique du télétravail

Isolement, manque d'interactions sociales, effacement de la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle... Notre équipe de psychologues et de coaches en organisation vous sensibilisent sur les conséquences du télétravail sur la santé mentale des salariés et vous livrent des pistes de soutien pour faciliter cette transition.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗣️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

PRISE DE PAROLE

Prendre la parole en public peut être un exercice terrifiant qui peut nous amener à une perte totale de nos moyens. Notre coach en développement personnel vous dévoile ses conseils et astuces pour gagner en assurance et maîtriser à la perfection la rhétorique.



Préparer une prise de parole dans le cadre professionnel

Notre coach en développement personnel vous guide pour préparer des prises de parole efficaces en clarifiant en amont vos objectifs et en vous entraînant à vous exprimer de manière claire et concise pour être écouté(e) et compris(e) de tous ! Des méthodes telles que la carte heuristique, aussi appelée "mind map", sont d'excellents moyens de structurer votre prise de parole et de choisir le niveau de synthèse adaptée en amont.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Improviser avec éloquence

Savoir improviser est une compétence essentielle à maîtrise pour évoluer avec confiance, tant elle fait partie de notre quotidien. Notre expert de développement personnel vous apprend à faire avec l'imprévu et ajoutera créativité et légèreté à vos interventions. Avoir confiance en toutes circonstances, c'est ce qui vous attend une fois que vous saurez improviser !

 **2 heures**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Travailler sa voix

L'impact vocal, aussi appelé para-verbal, est grandement responsable de la réussite d'un exercice de communication. Maîtriser sa voix c'est en connaître les subtilités, mais aussi pouvoir s'en servir pour inspirer, convaincre ou susciter l'adhésion. Il existe 3 techniques qui permettent de développer son impact vocal, notre expert vous dit tout...

 **2 heures**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants

PRISE DE PAROLE

Prendre la parole en public peut être un exercice terrifiant qui peut nous amener à une perte totale de nos moyens. Notre coach en développement personnel vous dévoile ses conseils et astuces pour gagner en assurance et maîtriser à la perfection la rhétorique.



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.

🕒 2 heures 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



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.

🕒 2 heures 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Conférence sur la prise de parole en public

Organisez une conférence animée par un coach en développement personnel afin d'aborder différentes méthodes pour gagner en confiance et améliorer son aisance orale et à se faire comprendre en aiguisant son esprit de synthèse.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Sans limite de participants

L'organisation est essentielle pour éviter de se retrouver submerger par le quotidien. Nos spécialistes vous livrent leurs meilleures méthodes et outils pour gérer le quotidien avec sérénité et efficacité.



Comment mieux s'adapter aux nouveaux rythmes de travail.

Atelier subdivisé en 3 séances :

- 1) Se protéger physiquement - Vider les tensions physiques et le stress pour se stabiliser à nouveau
- 2) Se protéger émotionnellement - Vider le trop plein émotionnel et se projeter positivement
- 3) Se protéger mentalement - Vider l'agitation mentale et retrouver le calme

Nos nouveaux rythmes de travail peuvent être néfastes pour nos rythmes biologiques car ils modifient la régularité de nos habitudes. Ce programme en 3 thématiques offre un accompagnement global pour mieux s'adapter et apprendre à se débarrasser des différentes charges et ainsi mieux se préserver.

3 heures **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Vie professionnelle, vie privée : comment maintenir le bon équilibre ?

Atelier subdivisé en 3 séances :

- 1) Bien démarrer sa journée avant le travail
- 2) Rester efficace au travail
- 3) Adopter les bonnes habitudes pour faire baisser la tension une fois chez soi

Cet atelier en 3 étapes est construit sur le déroulement de la journée et permet d'apprendre à se constituer une boîte à outils et une hygiène de vie adaptée pour mieux se protéger des agents stressants et ainsi vivre plus sereinement le quotidien.

3 heures **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Comment mieux gérer ses mails ?

Si votre boîte mail est pleine à craquer et que cela entrave à votre productivité, apprenez à contrôler votre boîte mail et gagner en sérénité grâce aux méthodes de notre coach.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Comment rester motivé... et le rester ?

Il est normal que notre motivation fluctue selon les périodes que nous traversons. Découvrez à travers cet atelier comment acquérir une discipline qui ne laisse pas de place au découragement afin de mener vos projets à bien.

Une heure **Présentiel / Visio** **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

ORGANISATION

L'organisation est essentielle pour éviter de se retrouver submerger par le quotidien. Nos spécialistes vous livrent leurs meilleures méthodes et outils pour gérer le quotidien avec sérénité et efficacité.



Comment gérer ses priorités ?

Vous avez une montagne de tâches à réaliser et toutes semblent importantes ? Notre expert vous apprend à distinguer ici ce qui est urgent et important afin de classer vos tâches selon vos objectifs de manière efficace.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Stop à la procrastination !

Vous avez tendance à reporter vos tâches à plus tard ? Notre expert de l'organisation vous aide à déceler l'origine de votre procrastination et vous aide à vous organiser pour être plus efficace au travail comme dans votre vie personnelle et à gagner du temps.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Gérer l'équilibre vie pro / vie perso

Il est souvent difficile de concilier un équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle lorsque l'on travaille de chez soi. Découvrez ici comment délimiter ces derniers pour éviter que l'un empiète sur l'autre en structurant efficacement votre journée.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Comment résister aux distractions et rester concentré ?

À travers cet atelier, votre coach vous donne ses conseils pour mieux gérer les interruptions et réussir à maintenir son attention afin de gagner du temps dans votre journée.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

ORGANISATION

L'organisation est essentielle pour éviter de se retrouver submerger par le quotidien. Nos spécialistes vous livrent leurs meilleures méthodes et outils pour gérer le quotidien avec sérénité et efficacité.



Renforcer la cohésion du groupe

Un groupe c'est avant tout un sentiment d'appartenance. Afin de créer le sentiment d'appartenance, il est important de repérer si des éléments de compétition sont présents car ils nuisent à la cohésion de groupe; établir s'il existe des tensions interpersonnelles liées à des ; s'assurer que l'objectif du groupe nécessite la coopération des membres qui le composent.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Gagner en autonomie pour optimiser sa motivation au travail

Atelier coaching dont l'objectif est de donner des outils aux participants afin qu'ils développent leur autonomie à se recentrer et se remotiver dans leur cadre professionnel en travaillant le tryptique « Intention-Besoin-Energie ». L'atelier démarre par un accueil et un tour d'inclusion grâce à un baromètre intérieur, il est suivi d'exercices visant à aligner les valeurs professionnelles et à définir des intentions et besoins. Enfin, un tour de table où chaque participant partage son intention professionnelle clé pour une meilleure harmonie au travail clôtura ce moment d'échange.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 10 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Développer l'intelligence collective

Atelier pratique orienté sur l'intelligence collective s'appuyant sur l'exercice de l'arbre de vie, une pratique métaphorique et créative pour améliorer l'estime de soi, et se relier à ses ressources, aux autres pour mieux agir et interagir ensemble dans la sphère professionnelle. Après un tour d'inclusion avec le baromètre intérieur, l'atelier se poursuit avec la création collective de l'arbre de vie en utilisant des métaphores pour remplir ses parties, et se conclut par un tour de table.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 10 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



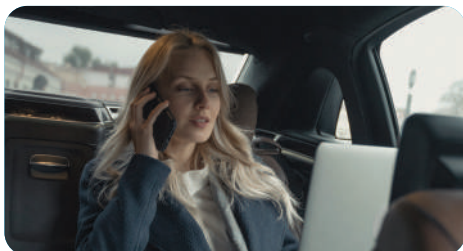
Recrutement

Cet atelier a pour objectif de promouvoir un processus de recrutement sain et éthique. En mettant l'accent sur la transparence, l'équité et la diversité, les participants exploreront des stratégies novatrices pour attirer des talents exceptionnels tout en créant une expérience positive pour les candidats.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

ORGANISATION

L'organisation est essentielle pour éviter de se retrouver submerger par le quotidien. Nos spécialistes vous livrent leurs meilleures méthodes et outils pour gérer le quotidien avec sérénité et efficacité.



Développer son leadership

Explorez les clés du succès et débloquez votre potentiel de leadership lors de notre conférence dynamique sur le développement des compétences de leadership.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants



Savoir interpréter la communication non-verbale

Découvrez l'impact de la communication non verbale lors de notre atelier interactif, apprenez à décoder les signaux cachés et perfectionnez votre compréhension des interactions humaines pour renforcer vos relations professionnelles et personnelles.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 10 personnes** - **Conférence** : sans limite de participants

GESTION DES CONFLITS

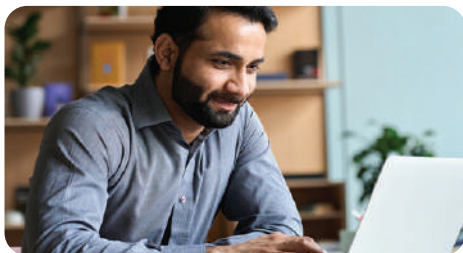
L'entreprise est le théâtre de nombreux conflits. Notre spécialiste vous aide à identifier les situations à risques et à la prévenir à la lumière de ses connaissances et de son expérience.



Optimiser sa gestion du conflit et apprendre à communiquer

À travers cet atelier, notre expert vous livre les indicateurs afin d'identifier les sources de conflits, les situations à risques, et vous sensibilise sur le coût et les conséquences de ces conflits à l'échelle de l'entreprise mais également à l'échelle humaine.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



À destination des salariés

Notre expert vous donne les outils pour améliorer la communication entre collègues ainsi que pour anticiper et apaiser les situations conflictuelles en alliant partage de connaissances et pratique via des jeux de rôles.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



À destination des managers / cadres dirigeants

Apprenez à désamorcer les situations tendues au sein de vos équipes et à faire preuve de proactivité et d'écoute afin d'instaurer un climat de bienveillance et d'entraide.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Maîtriser la gestion de conflit grâce à l'intelligence émotionnelle

Atelier d'initiation à la méthode de résolution des conflits de la CNV (Communication Non Violente de Marshal Rosenberg) ouvrant un espace de dialogue paritaire et dynamique propice au développement de l'intelligence émotionnelle afin de gagner en sérénité et en harmonie dans le quotidien professionnel. Après un tour d'inclusion à l'aide d'un baromètre intérieur, l'atelier se poursuit avec la création collective d'un blason personnalisé. Ensuite, les participants prennent du recul pour préparer une restitution en duo sur les enseignements clés et les décisions d'action futures, puis un tour de table permettra à chacun de partager un apprentissage clé et une première action à entreprendre.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants**

GESTION DES CONFLITS

L'entreprise est le théâtre de nombreux conflits. Notre spécialiste vous aide à identifier les situations à risques et à la prévenir à la lumière de ses connaissances et de son expérience.



Conférence sur le harcèlement au travail

Le harcèlement au travail touche tout le monde, peu importe l'âge, le sexe ou la position hiérarchique et revêt différentes formes : harcèlement moral, physique, sexuel... Sur le plan psychologique, le harcèlement au travail provoque un stress important, un sentiment de dévalorisation, des troubles cognitifs voire une dépression pouvant mener au burn-out. Sur le plan physique, le harcèlement entraîne aussi fatigue, douleurs, troubles du sommeil,... ce qui peut engendrer des arrêts maladies répétitifs. Nos experts via leurs expériences, connaissances, et méthodes, vous sensibilise sur le sujet afin de prévenir et lutter contre ce fléau.

🕒 Une heure

📺 Présentiel / Visio

💬 Sans limite de participants

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.



Le respect au travail

Cultivez une culture du respect au sein de votre entreprise. À travers un atelier table-ronde, notre coach vous apprend à entretenir des relations saines et positives en milieu professionnel en identifiant les comportements respectueux et non respectueux et en analysant les conséquences d'un manque de respect dans l'environnement professionnel. Cet atelier vous donne des outils et des stratégies pour promouvoir le respect mutuel et créer un climat de travail positif.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



L'égalité professionnelle en entreprise

Cet atelier vise à promouvoir l'égalité professionnelle entre les genres en sensibilisant les participants aux défis et aux enjeux liés à cette question. Il met l'accent sur l'identification des stéréotypes, des préjugés et des obstacles qui entravent l'égalité des chances dans le monde du travail. Les participants découvriront également les lois et les bonnes pratiques en matière d'égalité professionnelle, ainsi que les initiatives mises en place par des entreprises exemplaires.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Monde de l'entreprise et interculturalité

Cet atelier a pour objectif de sensibiliser vos salariés à l'importance de l'interculturalité en milieu professionnel et de leur fournir des outils pour gérer efficacement la diversité culturelle au sein de leur entreprise. L'atelier mettra en lumière les avantages de la diversité culturelle, tels que la créativité, l'innovation et la perspective globale. Les participants exploreront les différences culturelles, les stéréotypes et les préjugés, afin de mieux comprendre et apprécier les différentes perspectives et façons de travailler.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Pratiquer l'inclusivité au quotidien

Cet atelier a pour objectif d'aider les participants à développer une pratique quotidienne de l'inclusivité dans leur environnement professionnel. Il met l'accent sur la sensibilisation aux enjeux de l'inclusion, l'identification des obstacles et l'exploration des stratégies pour créer un environnement de travail véritablement inclusif. Les participants apprendront à reconnaître leurs propres biais inconscients et à développer des compétences pour interagir de manière respectueuse avec leurs collègues.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.



Lever les freins à l'inclusion en entreprise

Explorer les freins individuels et collectifs à vivre l'inclusion dans le quotidien professionnel à travers l'exercice pratique de l'arbre à palabre dans un cadre de coaching confidentiel invitant à leurs dissolutions. L'atelier commence par un accueil et un cadrage, puis se poursuit avec des activités d'inclusion, de discussion, de réflexion sur les enseignements clés et les actions futures, et se termine par un tour de table où chaque participant partage ses apprentissages et ses prochaines étapes.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Co-construire l'inclusion au quotidien, valeurs et comportements

Faire émerger l'impact significatif de l'inclusion dans la sphère professionnelle en l'ancrant concrètement par la création d'un blason collectif invitant à définir une devise, des valeurs et des comportements adéquats. L'atelier commence par un accueil et un cadrage, suivi d'une étape d'inclusion à l'aide d'un baromètre intérieur, puis se poursuit avec la création collective d'un blason personnalisé et la préparation d'une restitution en duo sur les enseignements clés, enfin, il se clôture par un tour de table où chaque participant partagera un apprentissage clé et une première action à entreprendre.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 8 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Partager et confronter sa vision de l'entreprise

Atelier pratique s'appuyant sur la métaphore de l'entreprise invitant à partager les différents points de vue d'un collectif, apprendre à écouter et se mettre en posture empathique. L'atelier commence par un accueil, un cadrage, et un tour d'inclusion à l'aide d'un baromètre intérieur. Ensuite, les participants consacrent du temps à la réflexion individuelle et à la préparation d'une métaphore de l'entreprise, suivies d'une restitution en tour de table où chacun partage un apprentissage clé personnel et un élément positif du groupe.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Les violences conjugales

Cet atelier en entreprise est une initiative dédiée à la sensibilisation et à la prévention des violences conjugales parmi les employés. Il propose une formation approfondie sur la reconnaissance des signes de violences domestiques, les mécanismes de soutien aux victimes, ainsi que des ressources pour les aider à sortir de situations dangereuses. En encourageant la communication ouverte et la création d'un espace de travail bienveillant, cet atelier vise à contribuer à la sécurité et au bien-être des employés et notamment les femmes. restitution en tour de table où chacun partage un apprentissage clé personnel et un élément positif du groupe.

🕒 **1h30** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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.



Harcèlement sexuel, parlons-en

Cet atelier offre une approche interactive et pratique pour sensibiliser les employés à ce harcèlement sexuel. Les participants auront l'occasion de se familiariser avec les politiques de l'entreprise en matière de harcèlement sexuel et de comprendre les différentes formes de comportements inappropriés.

À travers des mises en situation, vos employés apprendront à reconnaître le harcèlement sexuel, à intervenir de manière appropriée et à soutenir les victimes. Des discussions en groupe permettront d'échanger des expériences et de trouver des solutions pour créer un environnement de travail plus sûr et respectueux.

🕒 1h30 📍 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Atelier Intégration : Créativité et Connexions

Cet atelier dynamique vise à faciliter l'intégration des jeunes talents dans l'entreprise en favorisant un environnement interactif et collaboratif. À travers des activités créatives, des sessions de partage d'expériences et des exercices de team-building, les nouveaux arrivants auront l'occasion de créer des liens, de comprendre la culture de l'entreprise et de développer leurs compétences relationnelles tout en s'adaptant rapidement à leur nouvel environnement professionnel.

🕒 1h 📍 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

Manque de temps, problèmes d'éducation et de scolarité, défis des nouveaux schémas familiaux (familles recomposées, monoparentales...) : toutes ces problématiques peuvent représenter un réel frein à l'épanouissement des salariés. L'objectif est que chacun de vos collaborateurs, grâce à des méthodes et des conseils avisés, parvienne à retrouver un équilibre entre vie familiale et vie professionnelle.



Comment mieux gérer son stress à la maison ?

Il est parfois difficile de garder la tête froide devant les situations de stress, surtout après une longue journée ! Notre coach en parentalité livre ses astuces afin d'aider les parents à mieux gérer leurs émotions et à affronter les situations stressantes avec calme et diplomatie.

🕒 1h30 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Susciter la coopération de l'enfant et l'ado

Votre coach en parentalité vous donne des méthodes et astuces afin de favoriser l'entraide et la coopération au sein de votre famille notamment via des jeux afin de déclencher une prise de conscience chez l'enfant ou l'ado.

🕒 1h30 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Aider son enfant à gagner de l'autonomie

La notion d'autonomie, bien qu'elle diffère d'un âge à un autre, concerne tous les aspects du quotidien. Notre coach en parentalité vous donne des solutions pour créer un environnement propice à la coopération et à la connexion, préalables à l'autonomie, via des routines, des jeux et surtout grâce à l'expérience essai/erreur de l'enfant.

🕒 1h30 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Télétravail et enfants ? Comment les concilier ?

Notre coach en parentalité vous aide à améliorer votre gestion du temps et à réussir à occuper vos enfants pendant que vous télétravaillez tout en renforçant le noyau familial.

🕒 1h30 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

Manque de temps, problèmes d'éducation et de scolarité, défis des nouveaux schémas familiaux (familles recomposées, monoparentales...) : toutes ces problématiques peuvent représenter un réel frein à l'épanouissement des salariés. L'objectif est que chacun de vos collaborateurs, grâce à des méthodes et des conseils avisés, parvienne à retrouver un équilibre entre vie familiale et vie professionnelle.



Comment bien commencer l'année scolaire ?

La rentrée est le moment idéal pour reprendre de bonnes habitudes en famille et préparer une année faite de productivité et de moments de partage dans des conditions optimales.

 1h30  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Comment développer l'estime de soi de son enfant ?

Pour développer l'estime de soi et l'estime des autres, l'enfant a besoin d'être rassuré sur l'importance de ses pensées, ressentis et actes. L'estime de soi du jeune enfant dépend fortement de ses parents : notre coach en parentalité vous livre ses astuces pour la développer via mots et actions.

 1h30  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Les devoirs à la maison

Notre coach en parentalité vous aide à ce que les devoirs à la maison ne soient plus synonymes d'une guerre quotidienne en vous apprenant à adopter une attitude positive et pédagogique qui apportera motivation et entrain à l'enfant.

 1h30  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**

Manque de temps, problèmes d'éducation et de scolarité, défis des nouveaux schémas familiaux (familles recomposées, monoparentales...) : toutes ces problématiques peuvent représenter un réel frein à l'épanouissement des salariés. L'objectif est que chacun de vos collaborateurs, grâce à des méthodes et des conseils avisés, parvienne à retrouver un équilibre entre vie familiale et vie professionnelle.



Comment limiter l'usage des écrans à la maison ?

Suivez les conseils et astuces de notre coach en parentalité afin de doser le temps d'exposition aux écrans à la maison en instaurant des règles et en mettant à l'honneur les distractions sans pixels !

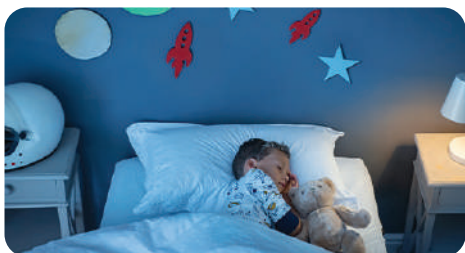
🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Comment réagir en cas de caprice ?

Notre coach en parentalité décrypte les différents types de caprices et vous donne les clés pour y répondre de manière adaptée sans jamais tomber dans le rapport de force.

🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Aider son enfant à s'endormir et préserver son propre sommeil

Notre coach en parentalité vous livre ses conseils et méthodes infaillibles pour aider votre enfant à s'endormir sans votre présence et à préserver votre propre sommeil par la même occasion.

🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Comment développer la gestion émotionnelle de son enfant?

Entre théorie (neurosciences, communication non-violente) et astuces, vous allez apprendre à accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions (les identifier, les nommer, les accueillir) tout en abordant votre propre posture et vos propres besoins. L'atelier débute par un accueil et une introduction à la méthode OSBD de la CNV (Communication non violente), suivie d'un exercice sur les besoins individuels et d'une discussion sur les situations récurrentes et se clôture par un tour de table.

🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 8 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant les 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 - Nantenin Keita

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.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



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.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



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.

Une heure Présentiel Atelier interactif : 15 personnes



Pratiquer l'inclusivité au quotidien

Cet atelier met l'accent sur la sensibilisation aux enjeux de l'inclusion, l'identification des obstacles et l'exploration des stratégies pour créer un environnement de travail véritablement inclusif. Les participants apprendront à reconnaître leurs propres biais inconscients et à développer des compétences pour interagir de manière respectueuse avec leurs collègues.

Une heure Présentiel / Visio Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

HANDICAP

Nos ateliers dédiés au handicap ont pour objectif de promouvoir la diversité et l'inclusion dans le monde du travail. En brisant les 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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Handicap au travail, lorsque la différence fait la force !

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**

HANDICAP

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



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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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.



Sport : Initiation au plogging

Le plogging consiste à ramasser des déchets en faisant du 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 !

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 20 personnes



Nutrition : Atelier cuisine anti-gaspi

Notre nutritionniste sensibilise vos employés à la réduction du gaspillage alimentaire et à des pratiques durables en cuisine tout en les aidant à se faire des assiettes gourmandes et équilibrées au quotidien à travers un moment convivial.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 20 personnes



Nutrition : Manger pour la planète, manger pour sa santé

Notre spécialiste en nutrition vous apporte son expertise sur une alimentation bénéfique 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 !

 Une heure  Présentiel / Visio  Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 20 personnes

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Tri et éco-responsabilité en entreprise

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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 confiance 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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Initiation aux différentes techniques théâtrales

Au cours de cette expérience enrichissante, vous explorerez diverses méthodes de jeu d'acteur, de la technique Stanislavski à l'improvisation en passant par le travail sur le corps et la voix. Guidés par des experts du domaine, vous développerez des compétences essentielles telles que la communication efficace, la gestion du stress, la prise de parole en public et la créativité. Cette expérience unique vous permettra de renforcer votre présence, votre confiance et votre capacité à collaborer au sein de votre environnement de travail, tout en vous ouvrant à de nouvelles perspectives professionnelles.

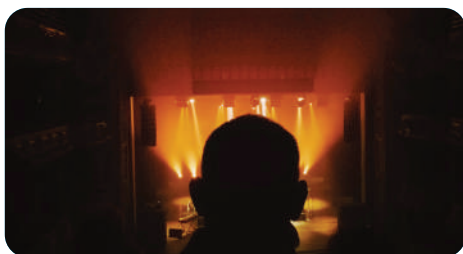
 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Exploration du jeu de rôles

Développez vos compétences en communication, en collaboration et en créativité à travers des scénarios et des personnages fictifs. 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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Affirmer sa présence scénique

Explorez les techniques pour affirmer votre présence scénique avec confiance et assurance. Apprenez à occuper l'espace, à projeter votre voix et à utiliser votre langage corporel de manière impactante. Guidés par des professionnels du théâtre, vous développerez des compétences essentielles pour communiquer efficacement lors de présentations, réunions ou interactions professionnelles.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Ateliers bien-être

ULTEAM

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.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



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.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Gérer son stress

Un atelier entre théorie et pratique pour comprendre comment le stress s'installe dans le corps et comment revenir à un état régulé grâce à la pratique corporelle.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



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 !

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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.



Parcours prévention du stress chronique

Cet atelier se subdivise en 2 parties :

- 1) La naturopathie pour maintenir un niveau de stress optimal
- 2) La sophrologie pour maintenir un niveau de stress optimal

Cet atelier en deux étapes animé par deux spécialistes a pour but de faire comprendre les principaux mécanismes du stress, détecter ses symptômes, apprendre à s'en protéger grâce à une boîte à outils de bonnes pratiques d'hygiène de vie et d'exercices.

🕒 2 heures 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Soulager ses maux de ventre

Familiarisez-vous avec les pratiques d'automassages, d'étirements et de respiration afin de gagner en confort au moment de la digestion. Ces mouvements, en complément d'une bonne hygiène de vie aident à soulager ponctuellement des troubles tels que les ballonnements, la constipation...

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants



Les bonnes pratiques contre les douleurs menstruelles

Entre 50 et 80% des femmes réglées souffrent de douleurs menstruelles, cet atelier vous apprend à développer une pratique corporelle pour diminuer les douleurs et les prévenir.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants



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 délasserement.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.



Comment optimiser son sommeil

Notre médecin vous aide à retrouver des nuits paisibles en vous donnant les clés pour préparer au mieux votre sommeil : cadre, détente, repas... Cet atelier est aussi l'occasion pour vos salariés de poser toutes leurs questions sur le sommeil !

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Ecoutez votre corps

Explorez les mystères de votre anatomie, comprenez les besoins de votre corps, et apprenez des pratiques pour cultiver une meilleure compréhension et harmonie avec votre santé physique et mentale.

🕒 **Une heure** 🏠 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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.



Se déconnecter

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 saine des écrans.

🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Conférence sur les 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.

🕒 1h30 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Sans limite de participants



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.

🕒 1h 📺 Présentiel 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes

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.

🕒 20 minutes 📍 Présentiel 💬 Atelier interactif : Individuel



Massage assis (Amma) (sur chaise)

Cette technique de massage assis offre une sensation de délasserement 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.

🕒 20 minutes 📍 Présentiel 💬 Atelier interactif : 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.

🕒 20 minutes 📍 Présentiel 💬 Atelier interactif : Individuel

Bien-être

MASSAGE

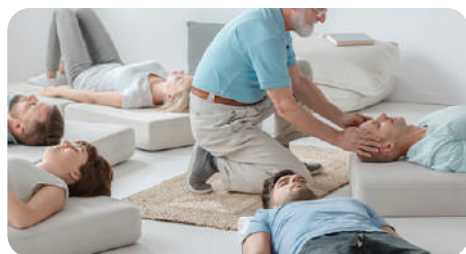
Détendez vos équipes avec une séance de massage qui permettra à vos salariés de se délester de leurs tensions et de retrouver sérénité et bien-être.



Séance de réflexologie

Pour tous les collaborateurs, la réflexologie 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 rééquilibrer 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.

🕒 20 minutes 🏢 Présentiel 🗨️ Atelier interactif : 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.

🕒 20 minutes 🏢 Présentiel 🗨️ Atelier interactif : 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.

🕒 30 min/personne 🏢 Présentiel 🗨️ Atelier interactif : 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. »

🕒 30 min ou 1h 🏢 Présentiel 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes

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.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Lâcher prise quand plus rien ne va

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.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Se dynamiser

Profitez des bienfaits respiration segmentée qui permet de booster sa vitalité en oxygénant l'organisme tout en procurant une sensation d'apaisement mental.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants



Pérenniser les sensations et pensées positives

Notre coach en sophrologie vous aide à renforcer la pensée positive, afin de pouvoir aller de l'avant dans vos projets et devenir la meilleure version de vous-même. Via des exercices et des pratiques adaptées, développez une attitude de bienveillance qui attire elle-même le positif.

🕒 Une heure 🏠 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 20 personnes - **Conférence** : sans limite de participants

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.



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.

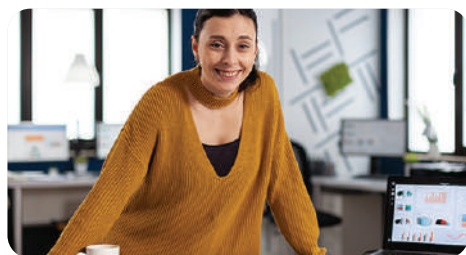
🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants



Détendre l'ensemble du dos

Notre coach de sophrologie vous apprend des mouvements doux afin de ressentir la souplesse du dos et de la colonne vertébrale. Ces exercices détendent le dos et invitent le mental et le corps à évacuer et laisser à distance de soi toutes les gênes et tensions.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants



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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.



Améliorer sa qualité de sommeil

La sophrologie, en associant techniques de relaxation et exercices de respiration, aide à lâcher prise et à se détendre au moment du coucher. Notre coach sophrologue vous livre ses meilleures tips et exercices pratiques pour trouver le sommeil et passer une nuit paisible.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**



L'écoute active en entreprise

Dans la vie de tous les jours comme en entreprise, l'écoute active est essentielle pour une bonne communication. Notre sophrologue vous donne ses conseils pour apprendre à donner son attention à l'autre et, réciproquement, en recevoir.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**



Éliminer les pulsions grâce à la respiration

La respiration et la concentration peuvent être d'une aide redoutable dans le cadre d'un arrêt du tabac. Notre sophrologue vous montre les différentes pratiques afin de travailler sur vous-même en cas de craquage.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 20 personnes - Conférence : sans limite de participants**

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 au choix)

Nos instructeurs et sophrologues diplômés interviennent dans vos locaux pour sensibiliser vos salariés sur les bienfaits de la méditation et les guident à travers un exercice de respiration et de concentration dans le but de leur donner les outils pour se reconnecter à eux-mêmes et prendre du recul sur les situations stressantes ou conflictuelles.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes

Bien-être

NATUROPATHIE

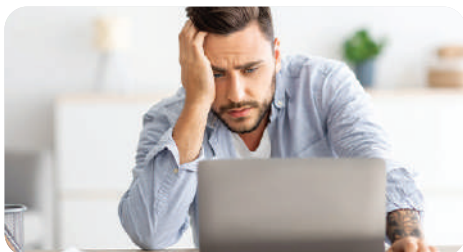
Bénéficiez des conseils avisés de nos naturopathes pour adopter un mode de vie sain dans une optique préventive contre tous les maux liés au stress, aux mauvaises habitudes alimentaires et au mode de vie sédentaire que le quotidien nous impose.



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 meilleurs conseils pour mieux résister aux virus et autres affections et rester en pleine forme même en hiver !

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Comment mieux gérer son stress et améliorer sa concentration ?

La naturopathie offre un large éventail de méthodes pour remédier au stress : des techniques de respiration à l'aromathérapie, notre experte vous explique tout à travers un moment d'échange et de partage.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Quelles sont les huiles essentielles indispensables au quotidien ?

Cet atelier amusant permet à tous de découvrir les huiles essentielles incontournables pour remédier aux petits maux et inconforts du quotidien.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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.



Stress : comprendre les signaux d'alerte de son corps et comment les prévenir

Le stress se manifeste sous diverses formes et il est important d'en identifier les signaux pour agir. Notre naturopathe vous aide à retrouver les origines de votre stress, à identifier rapidement les situations de stress et à découvrir, comment votre corps y réagit et vous livre des techniques naturelles pour l'apaiser : respiration, auto-massage, relaxation, huiles essentielles,...

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Déjeuner autrement pour booster son énergie

Nous le savons tous, le petit-déjeuner constitue un repas essentiel. Notre naturopathe vous livre toutes les clés pour un petit-déjeuner complet pour tous les goûts et sans fringale pour commencer la journée en faisant le plein d'énergie.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Les bonnes habitudes pour bien dormir

Le sommeil est un besoin vital, au même titre que manger ou respirer. C'est donc un facteur essentiel pour rester en bonne santé et accomplir nos tâches quotidiennes sans (trop) de difficultés. Un atelier pour acquérir les fondamentaux pour un sommeil vraiment réparateur

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Comment 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.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 🗨️ Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

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.



Détox : info et intox

Elle alimente magazines et réseaux sociaux dès les beaux jours... la fameuse detox. Un atelier pour comprendre comment fonctionnent nos organes d'élimination et obtenir les essentiels pour les soutenir, sans avoir à passer par la case detox de jus verts.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Réduire sa consommation de sucre et améliorer sa concentration

Dès lors qu'il est consommé en excès, le sucre a un impact non négligeable sur les fonctions cognitives et la concentration en particulier. Un atelier pour mieux gérer sa consommation de sucre, sans pour autant le supprimer de son alimentation

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Prendre soin de son 2e cerveau : l'intestin

L'intestin est en communication constante avec notre cerveau. Lorsque l'intestin souffre, il prévient le cerveau en générant des émotions et des réactions. Notre naturopathe vous explique le lien entre cerveau et intestin et comment nos habitudes alimentaires influent sur ce dernier.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants



Ménager son cerveau pour ne pas perdre la tête

3kg soit 2% du poids du corps, le cerveau n'en est pas moins un organe essentiel à son fonctionnement. Alors comment le protéger du vieillissement, améliorer ses fonctions cognitives ou encore réduire l'impact néfaste du stress chronique et des toxiques ? Un atelier pour apprendre à prendre soin de son cerveau.

🕒 Une heure 📺 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 15 personnes - Conférence : sans limite de participants

Bien-être

NATUROPATHIE

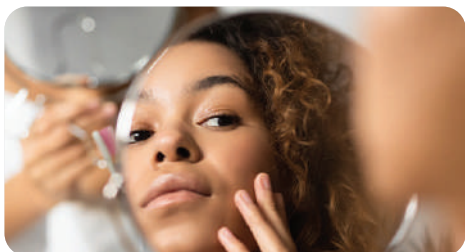
Bénéficiez des conseils avisés de nos naturopathes pour adopter un mode de vie sain dans une optique préventive contre tous les maux liés au stress, aux mauvaises habitudes alimentaires et au mode de vie sédentaire que le quotidien nous impose.



Douleurs menstruelles : les accompagnements au naturel

Entre 50 et 80% des femmes réglées souffrent de douleurs menstruelles, cet atelier vous apprend à trouver l'origine de ces douleurs et à les prévenir et y remédier grâce à des moyens naturels.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Prendre soin de sa peau avec la naturopathie

La peau est le reflet de notre mode de vie et nos mauvaises habitudes ont vite fait de transparaître sur son apparence. Cet atelier vous permet de faire le point sur vos habitudes de vie et de bénéficier des meilleurs conseils pour une peau qui respire la santé.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Réguler ses hormones de manière naturelle

Les hormones comme les œstrogènes, la progestérone, la testostérone, l'adrénaline... sont des messagers chimiques qui sont extrêmement importants pour la santé globale. Notre naturopathe vous livre des conseils pour déceler un éventuel déséquilibre hormonal et adopter des habitudes pour trouver le bon équilibre.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



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.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



L'aromathérapie pour une meilleure digestion

Les huiles essentielles optimisent les différentes phases de la digestives et permettent de soigner les inconforts. Notre aromathérapeute vous livre les plantes incontournables pour une bonne digestion.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Les huiles essentielles et les maux de l'hiver

Les huiles essentielles sont de réelles alliées pour une bonne immunité et une sphère respiratoire saine grâce à leurs nombreuses propriétés : calmantes, antalgiques, anti infectieuses, etc... Découvrez les huiles et hydrolats incontournables pour passer un hiver en pleine forme aux côtés de notre aromathérapeute.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

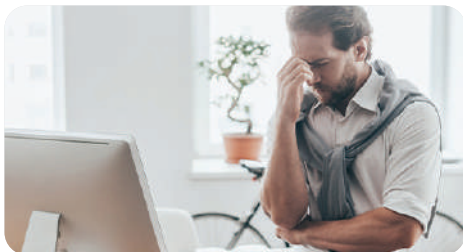
Bien-être

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.



Gestion du stress et des émotions

Les huiles essentielles peuvent être très efficaces pour réguler les émotions lorsque ces dernières prennent le dessus sur nous... Découvrez les huiles essentielles apaisantes et leurs différents usages afin de mieux surmonter certains événements de la vie.

🕒 **Une heure** 🖥️ **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Les huiles essentielles chez l'enfant

L'aromathérapie chez l'enfant est à manier avec prudence et précautions. Toutefois, bien utilisées, les huiles essentielles apportent de réels bienfaits dans les petits maux du quotidien. Vous découvrirez comment utiliser les huiles essentielles et les hydrolats en toute sécurité selon l'âge, les petits bobos et maux de l'enfant.

🕒 **Une heure** 🖥️ **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Les huiles essentielles et les allergies printanières

Les yeux qui piquent, la gorge qui gratte, les éternuements ... c'est le printemps et les joies des rhinites allergiques, du rhume des foins. Vous découvrirez comment les huiles essentielles et les hydrolats peuvent agir et vous accompagner en toute sécurité.

🕒 **Une heure** 🖥️ **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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.



Anti-stress

Le stress est le mal du siècle, et encore plus depuis la pandémie de Covid-19. Notre experte en aromathérapie vous guide pour découvrir les huiles essentielles les plus efficaces contre le stress et ses symptômes physiques comme psychiques.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Améliorer sa concentration

Entre la fatigue et les longues journées de travail, notre capacité de concentration est mise à rude épreuve au quotidien. Heureusement, booster sa concentration naturellement est possible grâce aux huiles essentielles que notre experte vous fait découvrir à travers cet atelier ludique.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**



Apaiser les douleurs de dos

Cet atelier vous fait découvrir le formidable pouvoir des huiles essentielles sur les douleurs de dos de part leurs propriétés anti-douleurs et anti-inflammatoires qui garantissent un apaisement immédiat.

🕒 **Une heure** 📺 **Présentiel / Visio** 💬 **Atelier interactif : 15 personnes** - **Conférence : sans limite de participants**

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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes

Bien-être

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.



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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes

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.

🕒 2h

🏠 Présentiel

🗨️ Atelier interactif : 15 personnes



Fresque collaborative

Encadrés par des artistes expérimentés, les employés travaillent ensemble pour concevoir et réaliser une fresque qui reflète 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.

🕒 2h

🏠 Présentiel

🗨️ Atelier interactif : 15 personnes



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.

🕒 2h

🏠 Présentiel

🗨️ Atelier interactif : 15 personnes



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.

🕒 2h

🏠 Présentiel

🗨️ Atelier interactif : 15 personnes



Ateliers sport

ULTEAM

Sport

SELF DÉFENSE

Le self-défense 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-défense vous permettra de gagner en confiance en vous mais aussi de relâcher la pression.



Séance d'initiation au self-défense

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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Gérer le stress lors d'une agression

Une agression est une situation extrêmement stressante voire traumatisante, notre expert en self-défense vous livre ses conseils pour gérer au mieux ce stress intense et se défendre efficacement malgré la peur.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Gestes pour se défaire d'une situation à risque

Notre expert en self-défense vous donne les méthodes et techniques pour vous sortir de situations à risque en toute sécurité.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**

Sport

SELF DÉFENSE

Le self-défense 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-défense vous permettra de gagner en confiance en vous mais aussi de relâcher la pression.



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 !

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Self-défense 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.

 Une heure  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes

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 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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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 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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Séance d'abdos-fessiers

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

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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 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 ?

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **30 minutes**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes - Conférence sans limite de participants**

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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 barre au sol

La barre au sol reprend les mouvements incontournables de la danse classique afin de gagner en mobilité et en souplesse tout en douceur et en musique !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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 !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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 enchaînements de mouvements associant techniques de boxe et arts martiaux, avec à la clé un corps raffermi et tonifié.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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-Thai sont également d'excellents exercices sportifs pour améliorer son endurance et renforcer le bas du corps, notamment les abdominaux et les jambes.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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 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 significativement la condition physique en renforçant les muscles mais aussi en améliorant la souplesse et la mobilité.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Séance de full-contact

Le full-contact combine des techniques d'arts martiaux et un entraînement cardio. Sa pratique permet d'apprendre à se défendre efficacement tout en améliorant sa condition physique !

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



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.

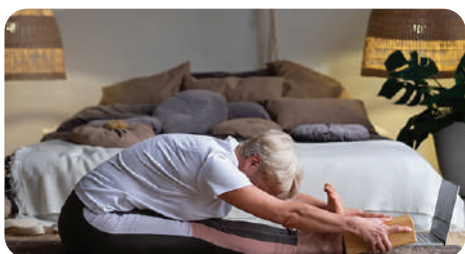
 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Vinyasa yoga

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

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Yin Yoga

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

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**

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.

 **Une heure**  **Présentiel / Visio**  **Atelier interactif : 15 personnes**



Activités en extérieur

ULTEAM

ACTIVITÉS EN EXTERIEUR



Escalade

Ensemble, vivez des moments forts en grim pant 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

 2h  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



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

 1h30  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



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

 1h30  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



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.

 1h30  Présentiel  Atelier interactif : 15 personnes



Team Building

ULTEAM

TEAM BUILDING



Bar vitaminé

Notre nutritionniste s'improvise mixologue pour faire déguster de délicieux jus faits minute remplis de vitamines et de nutriments. L'objectif : faire redécouvrir à vos salariés des aliments sains et leur montrer comment ces derniers sont salutaires pour leur santé. De la carte des cocktails (alcool free) à la décoration du bar, nous nous adaptons à vos envies pour un moment exceptionnel !

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



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 !

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



Addictions prévention alcool

Sensibilisez vos salariés aux risques de la consommation excessive d'alcool avec des mises en situation et simulations ultra-réalistes qui leur permettront de prendre conscience de ses dangers de manière ludique.

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



Sensibiliser au handicap via le sport - Nantenin Keita

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.

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer

TEAM BUILDING



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.

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



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.

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



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.

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



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 !

🕒 À déterminer 🏢 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer

TEAM BUILDING



Poterie

Expérimentez l'art de la poterie lors de notre atelier, où vous serez guidé à travers les méthodes de modelage et de tournage pour créer des pièces originales, le tout dans une atmosphère conviviale et stimulante

🕒 1h30

🏠 **Présentiel**

💬 **Atelier interactif : 15 personnes**



Escape Game

Plongez dans une expérience immersive et palpitante, où la collaboration, la résolution d'énigmes et l'excitation se rencontrent. Relevez le défi en équipe pour dévoiler les mystères cachés, stimuler votre réflexion stratégique et vivre une aventure captivante où le temps compte

🕒 1h

🏠 **Présentiel**

💬 **Atelier interactif : 15 personnes**



Peinture

Explorez votre créativité à travers les couleurs et les pinceaux, découvrez des techniques artistiques et laissez-vous inspirer pour exprimer votre vision personnelle lors de séances enrichissantes de peinture dans un environnement propice à l'expression artistique.

🕒 1h30

🏠 **Présentiel**

💬 **Atelier interactif : 15 personnes**

NOS CONFÉRENCIER 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](#)

L'écosystème ULTEAM

Des savoirs faire multiples pour améliorer la qualité de vie au travail de vos équipes



Application mobile

25 chaînes | +950 vidéos | 50 programmes



Consultations individuelles

Psychologie, sommeil, addiction, nutrition...



Plus de 220 ateliers

Dans vos locaux ou en visioconférence



Challenges collaboratifs

Pour motiver, inter ou intra entreprise



Qualité de vie &
santé au travail



Webinaires & Lives

Conférence live de personnalités inspirantes



Production de contenus

Création de vidéos spécifiques



Fournisseur de contenus

Mise à disposition en marque blanche



Bornes interactives

Pour former et informer dans vos bureaux

ULTEAM

Des
salariés
heureux



www.ulteam.eu

01 87 66 52 70

contact@ulteam.eu