

ULTEAM

2025

# ACTIVITÉS QVCT & RSE

ATELIERS, CONFÉRENCES, FORMATIONS & TEAM-BUILDING



## **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 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 féminin

## FÉVRIER



06/02 : Journée mondiale sans téléphone portable

## MARS



Mois de la nutrition



14/03 : Journée nationale du sommeil



20/03 : Journée internationale du bonheur



25/03 : Journée mondiale de la procrastination

## AVRIL



07/04 : Journée mondiale de la santé



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

## MAI



04/05 : La journée internationale du rire



31/05 : Journée mondiale sans tabac

## JUIN



08/06 : Journée mondiale du bien-être



Mi Juin : SEMAINE QVCT



21/06 : Journée mondiale du yoga

## JUILLET



03/07 : Journée mondiale sans sac plastique



21/07 : La journée mondiale de la malbouffe

## AOÛT



**Spécial été**



18/08 : Journée mondiale de l'aide humanitaire

## SEPTEMBRE



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



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 FORMATS D'ATELIERS

## Flexibilité et impact au service de vos équipes

01

### Format interactif

Un nombre de participants limité pour favoriser les échanges et l'engagement. Disponible en présentiel ou visioconférence.

02

### Format conférence

Une approche pédagogique sans limite de participants, idéale pour sensibiliser un large public. Disponible en présentiel ou visioconférence.

03

### Format pratique

Ateliers immersifs type cuisine, massage, ergonomie... favorisant l'expérimentation. Idéal en présentiel, adaptable en visioconférence.

04

### Format individuel

Un accompagnement personnalisé sous forme de consultation individuelle pour un impact ciblé.

05

### Format ludique

Une approche gamifiée et participative pour rendre chaque session dynamique et engageante.

### Format sur-mesure

Sélection d'intervenant(s) et organisation d'un échange dédié pour une création parfaitement ajustée à vos attentes et celles de vos équipes.

### Nos engagements :



#### Flexibilité totale

adaptation aux contraintes logistiques et horaires



#### Expertise pointue

sélection des meilleurs intervenants



#### Formats innovants

Engagement et interactivité au cœur de l'expérience

# NOS DOMAINES D'INTERVENTION

## P.7 - Audits & conseils

P.6 - AUDITS & CONSEILS

## P.8 - Ateliers santé

P.9 - MÉDICAL

P.14 - TMS

P.18 - KINÉSITHÉRAPIE OSTÉOPATHIE

P.19 - RPS

P.23 - ADDICTIONS

P.25 - SOMMEIL

P.27 - NUTRITION DIÉTÉTIQUE

## P.29 - Ateliers organisation

P.30 - TÉLÉTRAVAIL

P.31 - PRISE DE PAROLE

P.32 - ORGANISATION

P.34 - GESTION DES CONFLITS

P.35 - RESPECT ET INCLUSION

P.36 - PARENTALITÉ

P.37 - HANDICAP

P.39 - CATÉGORIE AIDANTS

P.40 - DÉVELOPPEMENT DURABLE

P.42 - EXPRESSION THÉÂTRALE

## P.43 - Ateliers bien-être

P.44 - AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

P.45 - DIGITAL DETOX

P.46 - MASSAGE`

P.48 - SOPHROLOGIE

P.50 - MÉDITATION

P.51 - NATUROPATHIE

P.53 - AROMATHÉRAPIE

P.54 - QI GONG

P.54 - TAI CHI

P.55 - ART THERAPY

## P.56 - Ateliers sport

P.57 - SELF DÉFENSE

P.58 - REMISE EN FORME

P.61 - DANSE

P.62 - SPORT DE COMBAT

P.64 - YOGA

## P.65 - Activités en extérieur

P.66 - ACTIVITÉS EN EXTERIEUR

## P.67 - Team building

P.68 - TEAM BUILDING

## P.70 - Partenaires

P.71 - PARTENAIRES

P.73 - 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.



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

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

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



## Orthopsie : la musculation des yeux

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

 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



## 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

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.



## 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.

🕒 20minutes 🏢 Présentiel 🗣️ Atelier interactif: Individuel



## 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.



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

Une heure Présentiel Atelier interactif: 15 personnes



## 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

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



## Gynécologie : L'endométriose

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

 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



## Ménopause : comprendre, accompagner, agir

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

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



## Sensibilisation au cancer du sein - Autopalpation

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

 Une heure  Présentiel  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 - Témoignage et partage d'expérience

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

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



## 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



## 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



## 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

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



## 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



## 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



## 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

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

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



## 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 - 🎤 Conférence : sans limite de participants



## Routine prévention : quelques minutes pour préserver son corps

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

🕒 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.



### 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 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



### 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



### TMS - 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



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)

Comment diminuer le risque de TMS au sein de votre entreprise ? Nous faisons intervenir une équipe d'ostéopathes de kinésithérapeutes afin d'aider vos salariés à adopter les bonnes habitudes et posture pour plus de confort au quotidien.

🕒 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)

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

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



## Atelier ludique : TMS Challenge - Bougez pour votre santé !

Sensibiliser à la prévention des TMS par une approche ludique et interactive. Un parcours avec plusieurs défis pratiques :

- 1) Challenge des meilleures postures
- 2) Quiz sur les bons réflexes TMS
- 3) Techniques pour intégrer du mouvement dans son agenda (marcher en réunion, pauses actives)

🕒 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 CHIROPRAxie

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

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



## 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



## Premiers secours en santé mentale : savoir agir et soutenir

Dans un environnement professionnel exigeant, les troubles psychologiques (stress, anxiété, burn-out, dépression...) peuvent impacter le bien-être des collaborateurs. Cet atelier vise à sensibiliser et former les équipes aux premiers secours en santé mentale, afin d'identifier les signaux d'alerte et d'adopter les bons réflexes pour accompagner un collègue en difficulté.

 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



## 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 sérénité à travers un moment d'échange et de bienveillance.

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

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



## Burn-out : comprendre, prévenir, agir

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

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

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



## 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



## 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



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



## 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



## 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



## 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

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



## Psychologie - Consultations individuelles

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

 30 minutes  Présentiel/ Visio  Atelier interactif: Individuel



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

Objectif : Sensibiliser de manière ludique aux risques psychosociaux (RPS) et apprendre à mieux gérer ses émotions au travail. Déroulé : **Phase 1** : Quiz interactif - par équipes, les participants répondent à des questions sur le stress, les émotions et les bonnes pratiques RPS. Les questions peuvent être sous forme de QCM, vrai/faux, mises en situation.

**Phase 2** : Décryptage et conseils pratiques : analyse des réponses et discussion avec un expert en gestion du stress et RPS. Partage de stratégies simples et applicables pour gérer le stress au quotidien.

 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.



## Conférence sur la sensibilisation aux addictions

Objectif : Informer, sensibiliser et prévenir les comportements addictifs en entreprise en abordant les causes, les impacts et les solutions adaptées. Déroulé : Comprendre l'addiction : Qu'est-ce qu'une addiction ? Mécanismes neurologiques et psychologiques. Les différentes formes d'addictions : Substances (alcool, tabac, drogues), addictions comportementales (jeux, écrans, travail). Impact sur la santé et la performance : Fatigue, baisse de concentration, stress, absentéisme... Quels risques pour les collaborateurs et l'entreprise ? Détecter les signaux d'alerte : Comment identifier une situation préoccupante et accompagner un collaborateur en difficulté ? Stratégies de prévention et solutions : Outils concrets pour éviter les comportements à risque et favoriser un cadre de travail sain.

Une heure Présentiel/ Visio Sans limite de participants



## 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



## Tabac : Se libérer pas à pas

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

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



## Addiction de substances : comprendre, prévenir et agir

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

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.



## 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



## Addictions - Consultations individuelles

Ces consultations individuelles permettent au salarié de bénéficier de l'écoute attentive et bienveillante d'un tabacologue 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



## Addicto Challenge : déjouez les pièges des addictions !

Objectif : Sensibiliser aux addictions (tabac, alcool, drogues, écrans...) de manière ludique et engageante, en aidant les participants à mieux comprendre leurs mécanismes et leurs impacts. Déroulé :

**Phase 1** : Le Quiz des Addictions : les participants répondent à un quiz interactif pour tester leurs connaissances sur les addictions : Mythes et réalités, signaux d'alerte, solutions et alternatives

**Phase 2** : Débriefing et Conseils Pratiques : un expert en addictologie apporte des explications et des solutions concrètes.

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



# Santé Sommeil

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



## Sommeil & productivité : optimiser son énergie au quotidien

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

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



## Récupération & fatigue : gagner en vitalité sans changer ses horaires

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

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



## Travail en horaires décalés : protéger son sommeil & son énergie

Objectif : Offrir des stratégies aux salariés travaillant en horaires décalés pour mieux gérer leur sommeil et leur récupération.  
Déroulé : Comprendre l'impact des rythmes irréguliers sur le corps et l'adaptation nécessaire.  
Adapter son environnement de sommeil pour des nuits réparatrices, même en journée.  
Optimiser son alimentation et ses pauses pour maximiser son énergie.

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



## Sommeil & écrans : comment déconnecter pour mieux dormir ?

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

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

# Santé Sommeil

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



## Atelier ludique : Le challenge du bon dormeur

Objectif : Sensibiliser de manière interactive aux bonnes pratiques du sommeil en entreprise. Déroulé :

**Phase 1 :** Le Quiz sommeil express. Test sur les connaissances sur le sommeil avec des questions ludiques.

**Phase 2 :** Chaque équipe doit créer une routine idéale pour un profil de salarié donné (horaires décalés, stressé, hyperconnecté...).

Un expert en sommeil analyse les stratégies proposées et partage les meilleures pratiques.

**Phase 3 :** Mini-coaching & plan d'action. Exercice guidé pour détendre le corps et apaiser l'esprit avant le coucher.

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

# Santé NUTRITION DIÉTÉTIQUE

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



## Bien manger au quotidien : simplicité et plaisir

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

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



## Booster son énergie et éviter les coups de pompes

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

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



## Régimes, détox & marketing : démêler le vrai du faux

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

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



## Mieux manger, moins grignoter : vers un équilibre durable

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

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

# Santé

# NUTRITION

# DIÉTÉTIQUE

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



## Bien manger à petit prix

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

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



## Atelier cuisine : manger sain, rapide et gourmand

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

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



## Création et dégustation de smoothies équilibrés

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

Une heure Présentiel Atelier interactif : 15 personnes



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

Objectif : Sensibiliser à la nutrition de manière ludique et interactive en testant ses connaissances et en découvrant des astuces simples pour mieux manger au quotidien. Déroulé :

**Phase 1 :** Le quiz nutrition express : les participants répondent à des questions amusantes et surprenantes sur l'alimentation :

**Phase 2 :** Le challenge du plateau repas : En équipe, composer un menu équilibré idéal avec une contrainte donnée (budget serré, manque de temps, besoin d'énergie...). Présentation et justification des choix nutritionnels devant un expert en nutrition.

**Phase 3 :** défi dégustation & astuces pratiques : goût à l'aveugle : différencier des aliments ultra-transformés et leurs alternatives plus saines.

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





# Ateliers organisation

ULTEAM

# Organisation **TÉLÉTRAVAIL**

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



## **Télétravail & performance : trouver le bon équilibre**

Objectif : Structurer son quotidien pour être efficace sans empiéter sur sa vie personnelle.  
Déroulé : Techniques pour structurer ses journées et éviter la procrastination.  
Comment gérer les interruptions et maintenir une concentration optimale.  
Astuces pour créer une séparation claire entre travail et vie personnelle.

🕒 1 heure

🏠 Présentiel / Visio

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



## **Travail d'équipe à distance : mieux communiquer & collaborer**

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

🕒 1 heure

🏠 Présentiel / Visio

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



## **Télétravail & organisation : gagner en efficacité sans stress**

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

🕒 1 heure

🏠 Présentiel / Visio

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



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

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

🕒 1 heure

🏠 Présentiel / Visio

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

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



## Réussir sa prise de parole en réunion et en présentation

Objectif : Structurer un discours clair et impactant pour capter l'attention et être écouté en entreprise.

Déroulé : Structurer son message efficacement en fonction de son audience.

Techniques pour gérer le stress et captiver son auditoire.

Exercices pratiques : simulation de réunion et feedback personnalisé.

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



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

Objectif : Renforcer son pouvoir de persuasion et maîtriser son langage verbal et non-verbal.

Déroulé : Les clés de la persuasion : posture, voix et communication non-verbale.

Techniques pour susciter l'adhésion et convaincre rapidement.

Mise en situation : exercice d'argumentation face à un auditoire.

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



## 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.

1 heure 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.

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



# Organisation

## ORGANISATION

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



### Mieux s'adapter aux nouveaux rythmes de travail.

Avec l'évolution des modes de travail (hybride, télétravail, flex office, augmentation des sollicitations digitales...), les collaborateurs doivent sans cesse ajuster leur rythme professionnel et personnel. Comment rester performant tout en préservant son bien-être ? Cette conférence interactive donne les clés pour s'adapter avec sérénité, en abordant les impacts physiques, émotionnels et mentaux du changement, ainsi que des solutions pratiques pour mieux le vivre au quotidien.

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



### Trouver l'équilibre entre vie pro et vie perso

Objectif : Apprendre à mieux gérer la frontière entre le travail et la vie personnelle, réduire la surcharge mentale et instaurer des routines simples pour préserver son bien-être au quotidien. Fixer des limites claires : techniques pour séparer efficacement les temps de travail et les moments personnels, même en télétravail. Organisation et priorisation : méthodes pratiques pour mieux gérer son temps et éviter l'effet "toujours disponible". Techniques de déconnexion : exercices de respiration, visualisation et rituels de transition pour se libérer du stress professionnel après la journée de travail.

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



### Gérer ses priorités et son temps comme un pro

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

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



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

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

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



# Organisation

## ORGANISATION

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



### Booster sa motivation et maintenir son énergie sur le long terme

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

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



### Stop à la procrastination !

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

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



### Renforcer la cohésion du groupe

Objectif : Identifier les freins à la cohésion et instaurer une dynamique de groupe harmonieuse et efficace. Déroulé : Détecter les obstacles à la collaboration et au travail en équipe. Techniques pour favoriser le sentiment d'appartenance et la coopération.

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



### Développer l'intelligence collective

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

🕒 1h30 🏠 Présentiel / Visio 💬 Atelier interactif : 10 personnes - Conférence : sans limite de participants

# GESTION DES CONFLITS

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



## Optimiser sa gestion du conflit et apprendre à communiquer

Objectif : Apprendre à identifier les sources de conflits, prévenir les situations à risques et adopter une communication efficace pour désamorcer les tensions.

Déroulé : Comprendre les causes des conflits en entreprise et leurs impacts à l'échelle individuelle et collective.

Identifier les signaux d'alerte et apprendre à gérer un désaccord avant qu'il ne dégénère.

Techniques de communication assertive et bienveillante pour mieux interagir et prévenir les tensions.

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



## Maîtriser la gestion de conflit grâce à l'intelligence émotionnelle

Objectif : Acquérir une méthode de gestion des conflits basée sur l'intelligence émotionnelle et la communication non violente pour favoriser un climat de travail apaisé.

Déroulé : Introduction à la méthode de Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg.

Exercices interactifs pour apprendre à écouter, reformuler et exprimer ses besoins sans tensions.

Création collective d'un blason personnalisé pour renforcer la compréhension et la cohésion d'équipe.

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



## Apprendre à gérer et prévenir les conflits en entreprise

Comprendre les mécanismes des conflits et apprendre à les gérer avec méthode et sérénité.

Déroulé : Identifier les signaux d'alerte d'un conflit avant qu'il n'éclate.

Appliquer des techniques de communication bienveillante et assertive.

 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.



## Construire une culture du respect et de l'égalité

Cet atelier sensibilise vos équipes aux comportements respectueux en entreprise, aux biais inconscients et aux inégalités professionnelles (genre, âge, handicap, diversité culturelle). À travers des mises en situation et des discussions, il donne des clés concrètes pour instaurer un environnement de travail bienveillant et équitable.

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



## Diversité et interculturalité : une force pour l'entreprise

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

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



## Harcèlement et violences en entreprise : comprendre et agir

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

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



## Inclusion et engagement au quotidien : des actions concrètes

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

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

# Organisation **PARENTALITÉ**

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



## **Télétravail et enfants ? Comment les concilier ?**

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

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



## **Équilibre parentalité et carrière : trouver la bonne organisation**

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

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



## **Gérer le stress parental et prévenir l'épuisement**

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

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



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

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

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



# Organisation **HANDICAP**

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



## **Sensibilisation au handicap**

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

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



## **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



## **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

# Organisation **HANDICAP**

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



## **Sensibiliser au handicap via le sport**

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

Une heure Présentiel Atelier interactif : 15 personnes



## **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



## **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



## **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

# Organisation **SPÉCIAL AIDANTS**

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



## Stratégies pour un meilleur équilibre

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

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



## Comprendre les dispositifs de soutien disponibles

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

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



## Prévenir le burnout de l'aidant

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

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



## Prendre soin de soi pour mieux aider les autres

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

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

# 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



## 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



## 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



Organisation

# DÉVELOPPEMENT DURABLE

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



## Introduction à l'écologie personnelle

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

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

Organisation

# EXPRESSION THÉÂTRALE

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



## L'Art de l'improvisation

À travers des exercices interactifs, vous apprendrez à libérer votre créativité, à renforcer votre 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



## 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



# Ateliers bien-être

ULTEAM



Bien-être

# AMELIORER SON BIEN-ÊTRE

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



## Bouger devant son poste de travail

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

 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



## 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



## 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 délasserment.

 Une heure  Présentiel / Visio  Atelier interactif : 20 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.



## 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.

🕒 1 heure 🏠 Présentiel / Visio 💬 Sans limite de participants



## Retrouver un équilibre numérique : déconnecter pour mieux se reconnecter

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

🕒 1 heure 🏠 Présentiel 💬 Atelier interactif : 20 personnes



## Prévenir la fatigue digitale et reposer son cerveau

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

🕒 1 heure 🏠 Présentiel 💬 Atelier interactif : 20 personnes



## 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.

🕒 1 heure 🏠 Présentiel 💬 Atelier interactif : 20 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



## Initiation à l'auto-massage

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

🕒 1 heure 🏠 Présentiel 💬 Atelier interactif : 20 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.



## 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.

🕒 20 minutes 🏢 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



## Gérer son stress et relâcher la pression

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

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



## Prévenir l'épuisement et retrouver son énergie

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

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



## 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



# Bien-être **SOPHROLOGIE**

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



## **Identifier et gérer ses émotions**

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

 **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

# MÉDITATION

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



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

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

 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.



## Gérer son stress naturellement : alimentation et hygiène de vie

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

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



## 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



## Booster son énergie au travail grâce à la naturopathie

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

🕒 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.



## 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

# 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



## Atelier DIY : Fabriquez vos produits ménagers naturels

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

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



## Atelier DIY : Confection de cosmétiques naturels

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

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



## 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



## 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 en milieu professionnel : gérer les tensions et l'agressivité

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

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 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 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 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



## 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

Sport

# REMISE EN FORME

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



## Séance de running

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

 Une heure  Présentiel  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



## Séance d'abdos-fessiers

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

 Une heure  Présentiel / Visio  Atelier interactif : 15 personnes



## 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

Sport

# REMISE EN FORME

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



## Séance de gym douce

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

🕒 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



## Séance de Pilates

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

🕒 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 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



## 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-Thaï 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



## 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

# 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 & Animations

ULTEAM

# TEAM BUILDING & ANIMATIONS



## Bar vitaminé

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

🕒 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



## Olympiades

L'objectif de ce team-building est de développer l'esprit d'équipe dans un climat amical et ludique. Des coaches 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



# TEAM BUILDING & ANIMATIONS



## 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 💬 Atelier interactif : Nombre de participants à déterminer



## Art and IA

Cet atelier vous propose une exposition interactive, un quiz "IA or Not IA ?" pour tester vos yeux, un atelier de co-création pour générer des œuvres avec l'IA, et des échanges sur les enjeux créatifs et éthiques de cette révolution artistique. Venez créer, apprendre et débattre !

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



# Partenaires

ULTEAM

# PARTENAIRES - HUBU



hubu®

Hubu révolutionne la nutrition du quotidien avec une solution de distribution automatique proposant une gamme variée de produits (snacks, boissons, repas) respectant le bien-être et l'environnement. Hubu reverse 30% de sa marge à l'association Plantons pour l'Avenir, permettant de planter 860 arbres et neutraliser 142 tonnes de CO2 chaque année grâce aux dons générés par chaque machine installée.

## Offre tarifaire avec remise ULTEAM :

Profitez d'une **réduction de 10%** sur les 6 premiers mois avec **ULTEAM**

- Engagement minimum 18 mois
- Abonnement : 350€/mois

## Références clients :



# PARTENAIRES - KOR



Kor propose des check-ups de santé innovants pour les entreprises, accessibles à tous les employés. Kor utilise des technologies avancées et des algorithmes prédictifs. Incluant des check-ups autonomes, en centre, ou sur site, et des consultations continues. Cela réduit l'absentéisme et améliore la productivité, augmentant l'attractivité de l'entreprise. Avec plus de 20 clients, Kor assure des services de santé de haute qualité et une satisfaction élevée.

## Offre tarifaire avec remise ULTEAM :

- Tarifs de **10€ à 800€ par utilisateur par an**, selon l'offre choisie.
- **Les clients ULTEAM bénéficient d'une réduction de 10% sur les** différentes formules proposées par Kor.

## Références clients :





# NOS CONFÉRENCIERS D'EXCEPTION

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



**Nantenin Keita**

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



**Souleyman Sissoko**

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



**Amandine Leynaud**

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



**Philippe Croizon**

Consultant sportif sur les Paralympiques & aventurier



**Jonathan Laugel**

Joueur français de rugby à XV & conférencier



**Mathieu Blin**

Ancien joueur et conférencier en entreprise



**Franck Ropers**

Maître 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](http://www.ulteam.eu)  
01 87 66 52 70  
[contact@ulteam.eu](mailto:contact@ulteam.eu)