

### MICRO-SIESTE : BOOSTER D'ÉNERGIE



La micro-sieste relaxante permet de prévenir les coups de fatigue de mi-journée et accroître le bien-être des équipes. Cet atelier donne les clés d'apprentissage aux collaborateurs pour se reposer en 10 ou 15' et reprendre le fil de leurs activités en étant parfaitement opérationnels. On le recommande vivement pour prévenir ou limiter les accidents de travail.

Durée : **30' à 60' (à déterminer)**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **12**

#### Attendus de cet atelier Santé

1. Apprendre la technique de la micro-sieste
2. Retrouver du tonus et de la vitalité
3. Réguler son énergie au quotidien

#### Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : apprendre à faire une pause ressourçante en 10 minutes.

A/ Comprendre le fonctionnement de son sommeil : phases/cycles/bienfaits

B/ 3 pratiques de relaxation sophrologiques faciles à refaire

C/ Micro-sieste collective : Pratique de relaxation assise avec visualisation d'un souvenir positif.

D/ Retour à l'activité par des respirations et mouvements énergiques.

**Évaluation à chaud des participant(e)s** via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

**Mise à disposition des stagiaires d'une FICHE MEMO + enregistrement audio sur l'espace ressource extranet du site internet VITALOREFLEX**



## PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Bien dormir est essentiel pour conserver son énergie, réguler son système immunitaire, équilibrer sa charge psychique et émotionnelle au travail. En comprenant, les mécanismes de son sommeil et la manière d'en prendre soin, les participants vont bénéficier de conseils pratiques et naturels facilement applicables au quotidien.

Durée : **1H à 2H**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **12**

### Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes de son sommeil
2. Prendre conscience de son biorythme et ses besoins
3. Fournir des conseils pour améliorer la qualité de son sommeil

### Descriptif du déroulé

- Idées reçues, VRAI ou FAUX ?
- Explications sur les mécanismes physiologiques du sommeil
- 7 conseils pour améliorer son sommeil
- Expérimentation de la pratique cohérence cardiaque durant 5 min
- Remise en mouvement du groupe en fin d'atelier

**Évaluation à chaud des participant(e)s** via application VITALÔREFLEX sur smartphone

**Mise à disposition d'une fiche MÉMO de conseils pratiques présentés sur l'espace ressource du site internet VITALOREFLEX**



## LES HUILES ESSENTIELLES, ALLIÉES DU SOMMEIL

Des nuits agitées ? Ça peut changer ! Si vous souhaitez mieux comprendre comment retrouver un sommeil de qualité, cet atelier est une excellente introduction à l'utilisation des huiles essentielles pour favoriser un repos réparateur. Une solution naturelle pour laisser derrière vous les insomnies et améliorer votre bien-être quotidien.

Durée : **1 H**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **12**

### Attendus de cet atelier santé

1. Se sensibiliser aux grands principes de choix et d'usage des huiles essentielles.
2. Identifier les huiles essentielles d'intérêt pour accompagner le sommeil
3. Savoir réaliser une synergie d'huiles essentielles pour accompagner au sommeil

### Descriptif du déroulé

- Sensibilisation aux huiles essentielles : mode de fabrication, critères de qualité et de choix d'une huile, cadre général usages et précautions,...
- Découverte des grandes familles d'huiles essentielles & focus sur celles pour une sommeil/mental apaisé
- Réalisation d'un stick olfactif personnalisé avec 3 huiles essentielles
- Fiche récapitulative téléchargeable sur le site de Vitalôreflex

**Évaluation à chaud des participant(e)s** via application VITALÔREFLEX sur smartphone

**Mise à disposition d'une fiche récapitulative des éléments partagés lors de l'atelier sur l'espace ressource du site internet VITALÔREFLEX**



## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les collaborateurs aux troubles psychiques fréquemment rencontrés au travail et l'importance de leur prise en charge. Il donne aussi des clés pratiques pour prendre soin préventivement de sa santé mentale et s'intègre efficacement dans une démarche de prévention des risques psycho-sociaux.

**Durée : 1H à 2H**

Lieu requis :

- **1 salle**
- **Chaises, pas de table, 1 paperboard**

Nombre maximum de participants : **12, (aucun pré-requis)**

Intervenant(e) : **formatrice accréditée Premiers Secours en Santé Mentale**

### Attendus :

- Définir le concept de santé mentale et déstigmatiser les personnes touchées par des troubles psychiques au travail.
- Savoir repérer les signes avant-coureurs de la dépression et de l'anxiété et savoir s'en prémunir.
- Fournir des techniques pratiques et des routines respiratoires pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien.

### Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Introduction au concept de santé mentale : définition, données chiffrées. Zoom sur la dépression et l'anxiété : signes et symptômes. Comment s'en prémunir et quelles prises en charge ?

Temps 2 – Identifier ses modes de fonctionnement générateur de stress. Utiliser ses biais cognitifs pour plus de bien-être au quotidien. Partage de bonnes pratiques.

Temps 3 – Pratique d'exercices simples et efficaces de relaxation associant la respiration, la détente et la visualisation positive pour apprendre à baisser sa charge mentale, se recentrer et se ressourcer en quelques minutes.

**En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s** via application VITALÔREFLEX sur smartphone

**TARIF : NOUS CONSULTER**

## LUMINOTHÉRAPIE & RELAXATION : BOOSTER D'ÉNERGIE

Cet atelier utilise la technologie PSIO qui se présente sous la forme d'une paire de lunettes combinant luminothérapie et relaxation. Le PSIO est un appareil certifié CE Médical portatif, innovant et très facile d'utilisation que l'on peut utiliser sur son lieu de travail pour mieux gérer le stress et son niveau d'énergie.

**Durée : 20' à 40' (à déterminer) par atelier**

**Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé**

**Nombre maximum de participants : 5 par atelier**

### Attendus de cet atelier Santé

1. Retrouver du tonus et de la vitalité
2. Réguler son énergie au quotidien

### Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : Expérimenter un vrai moment de pause bien-être pour le corps et l'esprit

A/ Explication en quelques mots de l'atelier

B/ Les personnes s'allongent sur des transats fournis avec les lunettes PSIO sur les yeux, un casque sur les oreilles et un plaid sur le corps

C/ Séance de turbo-siestes collectives de 10 min à 30 min selon la durée choisie.

Plusieurs types de programmes proposés en fonction des attentes de chacun. Il est conseillé de fermer les yeux pour une détente profonde mais il n'y a aucun risque si on ouvre les yeux pendant la séance.

D/ Retour à l'activité et échange avec les participants sur leurs ressentis.

**Évaluation à chaud des participant(e)s** via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

**En cadeau :** 10 jours d'essai de l'application Cap Zen à télécharger sur son smartphone pour s'accorder des moments de pauses méditatives.

TARIF : NOUS CONSULTER

## LUMINOTHÉRAPIE & RELAXATION : CORPS & ESPRIT

Cet atelier utilise la technologie PSIO, avec le nouveau siège vibro-acoustique PSIO TRANS. Les lunettes de luminothérapie PSIO sont associées au siège PSIO TRANS qui transmet des sons et des vibrations à tout le corps de la personne allongée sur le siège. Cette séance va permettre de vivre une expérience de relaxation multisensorielle par l'effet de stimulations par les lumières, les couleurs, les sons et les vibrations ressenties dans tout le corps.

Durée : **30' à 45' (à déterminer) par personne**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **séance individuelle**

### Attendus de cet atelier Santé

1. Agir sur tous les symptômes physiques et psychiques du stress
2. Très adapté en fin de journée pour améliorer le sommeil et réduire le surmenage intellectuel.

### Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : Séance de relaxation profonde du corps et l'esprit

A/ Échange avec chaque participant sur leur santé physique et psychique pour adapter le programme aux besoins de la personne

B/ La personne s'allonge sur le fauteuil PSIO TRANS avec les lunettes PSIO sur les yeux, un casque sur les oreilles et un plaid sur le corps.

C/ Séance de relaxation profonde individuelle de 15 min à 30 min selon la durée choisie. Le programme est adapté aux besoins de chaque participant.

D/ Retour à l'activité et échange sur les ressentis.

**Évaluation à chaud de chaque participant** via application VITALÔREFLEX sur smartphone

**En cadeau** : 10 jours d'essai de l'application Cap Zen à télécharger sur son smartphone pour s'accorder des moments de pauses méditatives.