

CATALOGUE 2026

ATELIERS & FORMATIONS

SANTÉ MENTALE



VITALÔRÉFLEX
La pause bien-être
au travail

SOMMAIRE

01 QUI SOMMES-NOUS ?

Présentation du réseau

05

02 NOS ATELIERS

CONNEXION À SOI

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

Gérer son stress, ça s'apprend

09



Aroma'zen

10

Anti-stress : vos routines détentes

11



Cohérence cardiaque

12



Yoga : le break ressourçant

13



Sophrologie - détente relâchement

14



Méditation guidée

15



Méditation & pleine conscience

16



Bain de nature

17

Réfléxologie plantaire / palmaire /
automassage

18

Massage assis Amma

20

ALIMENTATION

SANTÉ

Prendre soin de sa santé mentale

22



C'est quoi le bon équilibre alimentaire ?

23



Préserver sa santé grâce aux compléments
alimentaires

24



Booster son immunité avec l'alimentation et
les plantes

25



SOMMAIRE

03

SANTÉ

SOMMEIL

<u>Micro-sieste : booster d'énergie</u>	26	
<u>Prendre soin de son sommeil</u>	27	
<u>Les huiles essentielles : alliées du sommeil</u>	28	
<u>Luminothérapie & relaxation : booster d'NRJ</u>	29	
<u>Luminothérapie & relaxation : corps esprit</u>	30	

PERFORMANCE GLOBALE : CORPS & MENTAL

<u>Prévention troubles musculo-squelettiques</u>	31
<u>Cardio-training : pour mieux se dépasser</u>	32
<u>Circuit training : pour se challenger en équipe</u>	33
<u>Pilates</u>	34
<u>Stretching</u>	35

PARENTALITÉ

<u>Parentalité : clés de sérénité</u>	36	
<u>Parentalité : équilibre vie pro / perso</u>	37	

NOS FORMATIONS

PRÉVENTION

<u>Parcours de sensibilisation à la santé mentale pour tous (PSMT).</u>	39	
<u>Parcours de sensibilisation à la santé mentale pour manager (PSMM).</u>	40	
<u>Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM).</u>	41	
<u>Prévenir l'usure au travail</u>	42	
<u>Aidants salariés : savoir concilier vie pro/perso</u>	43	
<u>RPS : les bons réflexes</u>	44	

04

NOUS CONTACTER

45



Et si la santé mentale était le plus grand défi du monde du travail cette année ?

Chaque jour, le stress, la pression et l'incertitude pèsent sur les salariés, affectant leur engagement, leur concentration et leur bien-être général.

Le **Baromètre Santé Mentale & QVCT 2025**, réalisé par **Qualisocial et Ipsos**, met en lumière une réalité préoccupante : **1 salarié sur 4 se déclare en mauvaise santé mentale**. Ce chiffre interpelle et souligne l'urgence d'agir pour préserver la vitalité des équipes et assurer une qualité de vie au travail qui permette aux collaborateurs de s'épanouir et de rester performants.

Alors, que faire face à cette situation ? Comment les acteurs du monde du travail, DRH, HSE, élus sociaux peuvent devenir de véritables acteurs du bien-être au travail ? La santé mentale est un enjeu qui ne peut plus être ignoré.

Dans un monde où la performance est souvent mise en avant, **il est essentiel de ne pas négliger la santé mentale des collaborateurs**. Un esprit reposé, c'est un corps revitalisé et une énergie renouvelée. Les deux clés d'un travail efficace et épanouissant.

On vous propose de **découvrir notre catalogue** qui compile ateliers et formations **dédiés à la santé mentale et au bien-être**.

Je tiens à remercier toutes les formatrices, praticien(ne)s et coaches du réseau VitalÔréflex pour leur participation à l'élaboration de ces fiches qui sont le reflet de leur savoir-faire. Ce catalogue est aussi le fruit d'un travail collaboratif riche et innovant.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture !

Nathalie PEAUCELLE
Fondatrice de VitalÔréflex

AVANT-PROPOS



QUI SOMMES-NOUS ?

Passion & professionnalisme

Le réseau VitalÔréflex réunit un collectif de professionnels certifiés et diplômés partageant les mêmes valeurs :
la passion et le professionnalisme de leur métier.
La majorité d'entre eux possède une bonne connaissance du monde du travail.
C'est l'assurance d'avoir des intervenants qui sauront s'adapter aux contraintes qui sont les vôtres.

La démarche VitalÔréflex

1. **Définir ensemble** les objectifs et priorités QVCT
2. **Associer** les acteurs de votre structure
3. **Expérimenter** grâce à un vaste choix d'ateliers et formations
4. **Évaluer et pérenniser** une démarche QVCT



Les 4 valeurs qui nous animent

Le centre de formation VitalÔréflex a construit son approche sur des valeurs humaines solides



Professionnalisme

Vous assurer des interventions de qualité par des professionnels certifiés et expérimentés.



Réactivité

Engagement à répondre à vos demandes de devis sous 48H, jours ouvrés



Adaptabilité

Comprendre les enjeux de votre organisation et y répondre avec aisance et professionnalisme



Convivialité

Offrir un espace d'échanges ouvert, favorable à développer une intelligence et une bienveillance collective



QUI SOMMES

“Une équipe professionnelle de proximité,

L'équipe VitalÔréflex implantée en Rhône-Alpes et Occitanie



CAROLINE ALVAREZ

Naturopathe / Réflexologue



LAURENCE BELLOT

Intervenante bien-être sommeil



JESSICA BLAY

Coach sportive
diététicienne



CATHY BONNARD

Coach d'entreprise



JULIE BOUCHETAL

Formatrice PSSM
Coach professionnelle



CHRYSTELLE BRUNELLE

Professeure de Yoga
Naturopathe



STÉPHANIE CAILLE

Praticienne massage assis



KAREN CHAUFFARD

Coach méditation guidée



VALÉRIE DENNY

Médecin du travail



MATHILDE DERANCOURT

Sophrologue



CHRISTINE FEIGNIER

Naturopathe
Praticienne massage assis



AGATHE FILLOUX

Déléguée régionale
Naturopathe
Praticienne massage assis



LAURIANNE FOREST

Naturopathe



DOMINIQUE FOURNIER

Professeure de Shiatsu et Do-in



[Retrouvez-nous ici](#)

-NOUS ?

réactive et à votre écoute”



NATHALIE PEAUCELLE

Fondatrice VitalÔréflex
Formatrice PSSM
Naturopathe / Sophrologue



LAURE FREYTAG

Naturopathe



VALÉRIE GAZZANO

Professeure de Yoga



JOËLLE GONZALEZ

Sophrologue / Réflexologue
Praticienne massage assis



MARINA GAUBERT

Naturopathe / Réflexologue



FRÉDÉRIQUE LÉTUVÉE

Réflexologue



ALEXANDRE MARTEL

Ostéopathe D.O



ALEXANDRE MAURIN

Ostéopathe D.O



LAURENCE MERCIER

Coach parental



SOPHIE PAILLOUX

Naturopathe / Réflexologue



ANNE-CLAIRE PONCET

Formatrice PSSM
Naturopathe



DELPHINE ROLLET

Formatrice PSSM
Réflexologue



MARIE-JOSÉE YONGUI

Psychologue du travail

[Retrouvez-nous ici](#)





[Retrouvez nos ateliers ici](#)



NOS ATELIERS SANTÉ MENTALE : BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

Le Saviez-Vous ?

85% des salariés estiment que l'amélioration du bien-être renforce la fidélité au sein de l'entreprise selon l'enquête Harris Interactive & Alan de février 2023. Et, 41% estiment que leur métier doit leur procurer un sentiment de bien-être au travail. Notre offre a donc été réfléchi et construite sur un éventail suffisamment large pour permettre de répondre aux attentes des décideurs et aux envies des collaborateurs.





GÉRER SON STRESS, ÇA S'APPREND !

Le niveau de la charge mentale va conditionner le niveau de stress des collaborateurs. Et si on apprenait à lâcher-prise pour plus de bien-être au travail ? les participants vont bénéficier de conseils pratiques et naturels facilement applicables au quotidien.

Durée : 1H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 18

Attendus de cet atelier santé

1. Mesurer sa charge mentale
2. Apprendre à la décharger par des exercices de sophrologie
3. Donner des conseils préventifs naturels facilement applicables

Descriptif du déroulé

- Idées reçues, VRAI ou FAUX ?
- Explication des mécanismes du stress et l'impact sur le corps
- 3 exercices de respiration et visualisation pour baisser la charge mentale au travail
- Remise en mouvement du groupe en fin d'atelier

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

Mise à disposition d'enregistrement audio/vidéo des exercices présentés lors des ateliers *via l'espace ressource du site internet VITALOREFLEX*

AROMA'ZEN

Tensions mentales ? Il est temps de les apaiser ! Si vous souhaitez mieux comprendre comment calmer votre esprit et réduire le stress, cet atelier est une excellente introduction à l'utilisation des huiles essentielles pour apaiser les tensions mentales. Une solution naturelle pour retrouver la tranquillité intérieure et améliorer votre bien-être quotidien

Durée : **1H**

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 apaiser le système nerveux
3. Savoir réaliser une synergie d'huiles essentielles "Aroma'zen"

Descriptif du déroulé

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

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



ANTI-STRESS : VOS ROUTINES DÉTENTES

Ces modules sont animés par un ou une sophrologue certifiée spécialement formés à l'animation à distance. Par des exercices simples activant la respiration, la détente et la visualisation positives, les participants sont formés pour devenir acteur de leur bien-être et prévenir les situations de stress chronique au quotidien.

Durée : 30' à 1H30

Exemple de thèmes d'ateliers de sophrologie comprenant la pratique d'exercices en mouvement et de relaxations assises. Le nombre de pratiques est variable selon la durée de l'atelier choisi.

- Calmer les tensions physiques et mentales au quotidien par le souffle et la visualisation
- Abaisser son stress en phase de crise par ses 3 respirations
- S'initier à la cohérence cardiaque pour baisser son stress
- Apprendre à construire une routine « prévention du stress »
- Apprendre à abaisser sa charge mentale par le lâcher-prise
- Retrouver un sommeil réparateur grâce à la détente physique et mentale
- Créer un meilleur ancrage physique pour plus de concentration
- Renouer avec la pensée positive par la visualisation et la respiration
- Conserver son énergie physique et mentale en toutes circonstances
- Garder la confiance en soi et la cultiver au quotidien

Les attendus

- Donner des clés aux participants pour abaisser et prévenir le stress, accroître leur concentration pour conserver un bon équilibre physique, psychique et émotionnel.

Les bonus de nos ateliers en distanciel VitalÔréflex

- Construction d'un programme sur-mesure adapté à vos besoins.
- Coordination en amont du déroulé avec le ou la correspondant entreprise à possibilité de tester gracieusement le module en amont
- Mise à disposition de l'outil de connexion Zoom à chaque séance si nécessaire
- Mise à disposition d'un outil sondage « anonyme » pour mesurer le taux de satisfaction à la fin de chaque atelier.



COHÉRENCE CARDIAQUE : L'ATOUT DÉTENTE

La méthode de cohérence cardiaque est une technique de respiration rythmée qui vise à harmoniser les battements du cœur avec la respiration permettant de réduire le stress, mieux gérer ses émotions. En prenant conscience de l'importance de sa respiration sur la santé, on favorise la clarté mentale, la prise de décision et on améliore les capacités intellectuelles et créatrices.

Cette méthode de relaxation aide également à prendre du recul et à lâcher prise lors de situations difficiles. Les études scientifiques démontrent qu'en pratiquant 5 min 3 fois par jour, on conserve les bénéfices de la détente durant toute la journée.

Durée : 30 min à 1 heure en présentiel ou distanciel

Lieu requis : Espace calme

Nombre maximum de participants : 12 en présentiel - 50 en distanciel

Attendus de cet atelier Bien-Être

1. Comprendre les principes de base de la cohérence cardiaque
2. Apprendre comment se pratique la cohérence cardiaque

Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : apprendre à gérer son stress en 5mn.

- Explication des avantages pour la santé mentale et pour la santé physique :
- Quand et comment pratiquer la cohérence cardiaque : théorie de la technique
- Expérimentation de la technique
- Retour du vécu, impressions et sensations après la pratique.

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

YOGA : LE BREAK RESSOURÇANT



Le yoga est une discipline millénaire et toujours d'actualité. Il agit sur le corps qu'il dénoue et sur le mental qu'il apaise.

Les tensions physiques disparaissent au fil des postures. La détente et l'intériorité arrivent grâce au travail sur le souffle et à la relaxation. L'apaisement se produit avec l'approche méditative.

Chacun peut aller à son rythme et selon ses possibilités. Aucune compétition n'est envisagée dans le yoga. On ne se compare pas, on ne (se) juge pas.

Au cours des séances sont proposés des enchaînements dynamiques, des postures tenues, des exercices de respiration, de la relaxation et parfois de la méditation.

Attendu de cet atelier :

Apprendre à se détendre, à s'apaiser grâce à la respiration. Faire un break, repartir moins stressé, ressourcé.

Durée : **1H**

Tenue vestimentaire : **Vêtements amples, adaptés à la saison. Nous pratiquons pieds nus ou en chaussettes**

Lieu idéal : **Une salle calme et bien chauffée**

Nombre maximum de participants : **12**

Déroulement de l'atelier :

- Installation
- On se met en « pause ».
- Quelques exercices de préparation, d'échauffement articulaire.
- Postures en dynamique ou en statiques, équilibres, enchaînements...
- Exercices de respiration.
- Relaxation et/ou méditation finale

SOPHROLOGIE : DÉTENTE RELÂCHEMENT



La sophrologie est une technique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit en utilisant des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation. Dans le contexte de l'entreprise, la sophrologie peut apporter plusieurs avantages pour préserver la santé mentale et physique des salariés. Elle propose, entre autres, des techniques qui peuvent aider à réduire le stress en apprenant à se détendre, améliorer son sommeil ce qui permet de conserver une santé globale propice à un travail de qualité, renforcer la confiance en soi pour surmonter au mieux les défis professionnels.

Durée : 45 minutes

Lieu requis : Espace de détente fermé (extérieur ou visio possible)

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier sophrologie préservation de la santé :

- Prendre conscience des tensions corporelles présentes
- Favoriser la détente physique et mentale
- Promouvoir un état de bien-être général.

Descriptif du déroulé :

- 1.En quoi la sophrologie peut aider à maintenir une bonne santé physique et mentale au sein de l'entreprise
- 2.Exercice de respiration
- 3.Exercices dynamiques d'évacuation des tensions
- 4.Exercice de visualisation mentale pour prendre conscience des tensions physiques et apprendre à les relâcher
- 5.Partage d'expérience



MÉDITATION GUIDÉE

La méditation est une des dernières étapes du Yoga. Elle surgit quand la personne est capable de maintenir un flux de concentration doux et ininterrompu sur un point d'attention pendant un certain laps de temps.

Pour arriver à maintenir un état méditatif, des étapes préparatoires sont nécessaires comme apprendre à se relâcher et à maintenir une posture assise confortable et stable.

Le méditant est guidé par un enseignant durant la séance pour atteindre cet état.

La détente et l'intériorité arrivent grâce au travail sur le souffle et la relaxation. L'apaisement se produit avec l'approche méditative. Chacun peut avancer à son rythme et selon ses possibilités. Aucune compétition n'est envisagée dans le yoga. On ne se compare pas, on ne (se) juge pas.

Attendu de cet atelier

Apprendre à taire le bavardage incessant du mental.

Destresser, prendre du recul et se ressourcer.

Améliorer sa concentration.

Durée : 45' à 1H15

Tenue vestimentaire : Vêtements amples, adaptés à la saison. Nous pratiquons pieds nus ou en chaussettes.

Lieu idéal : Une salle calme et bien chauffée.

Nombre maximum de participants : 12

Déroulement de l'atelier :

- Installation
- Exercices de Respiration et Relaxation.
- Méditation guidée





MÉDITATION DES ORIGINES & PLEINE CONSCIENCE



La méditation des origines est laïque. Elle vous invite à une immersion au cœur de soi, retrouver son calme intérieur, pacifier ses pensées et ses émotions. Pratique après pratique, réduire le stress, l'anxiété, retrouver sa véritable nature, pour une vie plus harmonieuse, personnelle et collective. Reprendre du sens, prévenir l'épuisement mental, le surmenage et désamorcer un engrenage qui conduit trop souvent au burn-out.

Ainsi, la prise de recul se fait de plus en plus naturellement, la gestion de ses émotions avec plus de facilité, une augmentation des capacités de concentration et de productivité, dans des conditions de confort ancrés. Favorise la cohésion d'équipe au sein du travail, à la compassion et l'esprit de partage dans sa communauté de travail, familiale et toutes les sphères relationnelles.

Durée : **1h15**

Lieu requis : **Espace détente fermé ou en extérieur selon les températures**

Nombre maximum de participants : **12**

Attendus de cet atelier Bien-être :

1. Apprendre à s'ancrer
 2. Adopter l'esprit de la méditation, sa posture & sa respiration
 3. Accueillir le moment-présent
 4. Pacifier de ses pensées
- partage d'expérience sur la fin de séance

Descriptif du déroulé :

L'Atelier est établi sur une thématique (le lâcher-prise, l'impermanence, les émotions, l'amour de soi et autres) en 3 phases.

1ère phase Détente : relâchement du corps, reconnexion à ses sensations, exercices de lâcher-prise, techniques d'ancrages, de respiration alternées

2ème phase Méditation : (guidée & silencieuse)

- Pranayama
- Méditation guidée au son de ma voix
- Vocalisation d'un ou de mantras
- Silence/ Observation

3ème phase Relaxation guidée allongée, contes & métaphores thérapeutiques

BAIN DE NATURE PAR LES 5 SENS

L'atelier bain de nature offre une parenthèse sensorielle enrichissante, originale et apaisante permettant de se ressourcer rapidement. C'est un moyen efficace de se reconnecter à soi. En contact avec la nature, on lâche ses tensions physiques et mentales. Un excellent break pour retrouver l'énergie et poursuivre sa journée sereinement.

Durée : 30 min à 1h (prévoir plusieurs séances pour plus de bénéfices)

Lieu requis : un espace vert calme

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier bien-être :

1. Apprendre à déconnecter de son quotidien
2. Activer ses 5 sens
3. Lâcher-prise
4. Se réénergiser

Descriptif du déroulé

1. Accueil et présentation de la séance. L'atelier commence par un accueil chaleureux de la part du guide forestier. Il vous expliquera les principes du bain de nature et les bienfaits que vous pouvez en retirer.
2. Exploration par les sens. L'accompagnatrice nature va proposer la découverte de végétaux en racontant des histoires sur les plantes et les arbres toutes en activant le toucher, l'odorat, la vue et le goût.
3. Moment de relaxation. Les participants s'assoient et sont guidés par l'accompagnatrice pour se remémorer les sensations perçues durant leur exploration précédente.
4. Partage et clôture de l'atelier. Enfin, l'atelier se termine par un moment de partage où on peut échanger impressions et ressentis avec les autres participants. L'accompagnatrice donne des conseils pour intégrer cette pratique dans la vie quotidienne.

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

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / PALMAIRE / AUTOMASSAGES en groupe

La Réflexologie est une pratique issue de la médecine chinoise. Elle se pratique le plus souvent sur les pieds (réflexologie plantaire) ou sur les mains (réflexologie palmaire). Véritable soin d'accompagnement, elle permet à chacun de retrouver son équilibre physiologique et psychique. Elle s'appuie ainsi sur la stimulation des terminaisons nerveuses présentes sur les mains ou les pieds, pour agir sur d'autres parties de l'organisme. On compte 7200 terminaisons nerveuses sur chaque pied et 4000 sur chaque main. La stimulation de zones précises permet d'insuffler au corps un mieux-être, de la détente, une meilleure gestion de la fatigue, de la concentration et du stress.

Durée : 1h30 (30 min : éléments théoriques sur la réflexologie / 60 min : automassage sur plusieurs points clés de la main et du pied)

Lieu requis : 1 salle avec 10-15 participants

Matériel : 10-15 chaises et/ou tapis de sol / 1 vidéo projecteur

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Bien-être :

1. Découvrir un nouvel outil bien-être : la Réflexologie en automassage
 2. S'approprier une technique relaxante en toute autonomie
 3. Comprendre comment l'intégrer facilement dans son quotidien par des gestes simples
- ✓ Emulation, partages et enrichissement Garantis !

Descriptif du déroulé :

INTENTION DE LA SÉANCE : Apprendre à effectuer un protocole pour se recentrer en 20 minutes.

A) Apport théorique / Comprendre le principe de la Réflexologie : Principes, cartographie, bienfaits.

B) Pratiquer sur soi / Apprentissage des bons gestes, sur différentes zones clés, puis enchaînement d'un protocole complet d'automassage.

C) Échange sur les ressentis, conseils et recommandations

D) Évaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

RÉFLEXOLOGIE / Séances individuelles

La Réflexologie plantaire est une pratique issue de la médecine chinoise. Véritable « soin de support », son objectif est de permettre à chacun de retrouver son équilibre physiologique et psychique. Elle est particulièrement recommandée pour calmer immédiatement le stress, apaiser les douleurs musculosquelettiques, améliorer les troubles du sommeil ou favoriser le tonus.

Dans cette pratique millénaire, les différentes parties du corps sont miniaturisées sur les pieds. Par un toucher doux et précis, le praticien s'appuie sur les 7200 terminaisons nerveuses qui composent chacun de nos pieds, pour stimuler ou apaiser d'autres parties de l'organisme.

Durée : **30 à 60 min adaptables**, nous pourrions explorer ensemble la formule qui conviendra le mieux.

Lieu requis : **une salle au calme fermée, avec point d'eau à proximité**

Nombre maximum de participants : **séance individuelle. Jusqu'à 10 personnes pour 1 journée.**

Attendus de cette séance individuelle Bien-être :

1. Faire un bilan sur les besoins spécifiques du collaborateur
2. Bénéficier d'une séance de réflexologie personnalisée
3. Ressentir un bien-être immédiat et recevoir des conseils

Descriptif du déroulé :

1. Échanges et réalisation d'un bilan réflexologique en début de séance
2. Installation de la personne sur le fauteuil de soins, seuls les pieds sont manipulés
3. Réalisation de la séance en ciblant les « zones réflexes » mises en lumière lors du bilan
4. A la fin de la séance : échange sur les ressentis, conseils et recommandations

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

MASSAGE AMMA ASSIS : 100% pratique !

Descriptif :

Le terme japonais Amma signifie « calmer par le toucher ». Ce massage pratiqué assis sur un fauteuil amma, est une approche globale qui utilise des mouvements de pressions, étirements et vibrations. Ce massage se concentre sur toute la face arrière du haut du corps (dos, trapèzes, nuque, tête, bras, main ...).

Ses bienfaits sont multiples : prévention des troubles musculo-squelettiques par l'assouplissement des muscles et l'amplitude des mouvements du haut du corps favorisant le relâchement physique et le lâcher-prise.

Durée : 20 à 30 minutes, la durée pourra être adaptée en fonction des besoins

Espace requis : une salle au calme

Nombre de participants : séance en individuel

Attendus de l'atelier :

- 1 - Apporter une détente physique et mentale
- 2 - Réduire le stress et ses tensions
- 3 - Diminuer les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- 4 - Dynamiser

Déroulé :

Il se pratique habillé. La personne est confortablement installée sur une chaise ergonomique qui peut être facilement ajustée et réglée pour un plus grand confort. Chaque séance débute par un court temps d'échange afin d'adapter le massage et les mouvements proposés à chaque personne.



[Retrouvez nos ateliers ici](#)



NOS ATELIERS : SANTÉ MENTALE

Le Saviez-Vous ?

La santé mentale est liée à la capacité de concentration, l'engagement et l'énergie au travail de vos salariés :

- 2,4x de salariés ont une bonne capacité de concentration
- +39% des salariés se sentent engagés au travail
- +55% des salariés déclarent avoir une bonne énergie au travail





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 VITALÔRÉFLEX sur smartphone

TARIF : NOUS CONSULTER



C'EST QUOI LE BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

La bonne santé passe par une alimentation équilibrée. En comprenant, les différents familles d'aliments et la manière de les combiner on agit préventivement sur la santé.

Durée : **1H à 2H30**

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

Nombre maximum de participants : **18**

Attendus de cet atelier santé

1. Rappel des catégories d'aliments
2. Donner des repères pour bien équilibrer son alimentation
3. Proposition d' idées de plats et encas équilibrés

Descriptif du déroulé

- C'est quoi les différentes familles d'aliments et leur rôle sur l'organisme ?
- Donner 7 conseils pratiques pour équilibrer son alimentation sur la semaine
- Des idées recettes simples pour manger équilibrer
- Quiz par équipe pour tester son niveau d'appropriation de notions abordées

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



PRÉSERVER SA SANTÉ GRÂCE AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Cet atelier prend la forme d'un échange d'expérience convivial enrichi par l'éclairage d'une naturopathe ayant une expertise dans les compléments alimentaires. Cet atelier vous permettra également d'y voir clair dans l'offre pléthorique des pharmacies et des magasins bio en termes de compléments alimentaires afin de savoir faire les bons choix.

Durée : **1h = un sujet**

Espace requis : **salle fermée ou espace détente**

Nombres de participants : **10 max**

Attendus de cet atelier :

- Acquérir des connaissances exactes sur les fonctions réelles des "aliments" réputés (ex : collagène, probiotiques, magnésium, zinc, vitamine C, biotine B8, taurine, mélatonine ...)
- Connaître les sources alimentaires de ces minéraux, vitamines, acides aminés ... et les conditions d'assimilations.
- Savoir reconnaître vos propres besoins, vos sub-carences éventuelles
- Savoir lire la composition des compléments alimentaires pour reconnaître les "bons" des "mauvais".

Déroulé :

Cet atelier est proposé en série de 4 ou 8 sur un mois. Vous pouvez vous inscrire à la date de votre choix en fonction du sujet abordé.

Exemple de thèmes possibles

- La légende du magnésium marin : bien choisir son magnésium pour les bonnes raisons
- Du collagène dans ma vie : convalescence, beauté, usure du temps ... comment bien l'utiliser
- Oméga 3,6,9 vive le gras ! Les 1001 bienfaits des acides gras
- Vitamine C, oui mais laquelle ? S'y retrouver dans la multitude d'offres



BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION ET LES PLANTES

Moi malade ? Mais non jamais ! Si vous avez envie d'y voir plus clair pour traverser les périodes froides avec plus de sérénité et moins de fatigue, cet atelier est une bonne introduction au soutien de votre système immunitaire ! Les microbes n'auront qu'à bien se tenir !

Durée : 30' à 1 H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes du système immunitaire
2. Identifier les indispensables pour soutenir son immunité
3. Découvrir quels aliments et plantes peuvent donner un coup de pouce en préventif

Descriptif du déroulé

- Le système immunitaire, comment ça fonctionne ?
- Aliments et micronutriments pour un meilleur système immunitaire
- 3 plantes et 3 huiles essentielles pour booster son immunité
- Questions & Réponses

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

Mise à disposition d'une fiche synthèse des conseils présentés sur l'espace ressource du site internet VITALOREFLEX



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 VITALÔREFLEX 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 VITALÔRÉFLEX 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 VitalÔréflex

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

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 associés 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 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

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les objectifs de cet atelier sont multiples. Il s'agit principalement de sensibiliser les employés aux risques liés à leur activité professionnelle, de leur apprendre à adopter les gestes et postures correctes et à utiliser les outils de manière ergonomique. L'atelier vise également à réduire les accidents du travail et à améliorer la qualité de vie au travail en prévenant les douleurs et les maladies professionnelles.

Durée : Entre 1H à 3H (selon les attentes)

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé, chauffage ou climatisation selon la période.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Santé :

- Comprendre les risques de certaines postures
- Comprendre ses douleurs (mécanismes)
- Intégrer les bons gestes et nouvelles habitudes pour une meilleure qualité de vie au travail

Descriptif du déroulé

- Mécanismes, localisation et évolution des douleurs
- Ergonomie du poste de travail
- Piliers de l'hygiène de vie : hydratation, alimentation, sommeil, sport, respiration
- Mise en pratique : atelier par petit groupe : réveil musculaire, étirements, relaxation

Fin de session : Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔREFLEX sur smartphone ou support papier

CARDIO-TRAINING, POUR MIEUX SE DÉPASSER

Le cardio-training est un entraînement physique axé sur le contrôle de la fréquence cardiaque lors d'un effort à intensité variable. Cet atelier va permettre d'améliorer la performance du cœur ainsi que les fonctions respiratoires.

Pour les collaborateurs, c'est une manière d'intégrer une activité physique sur le lieu de travail et d'évacuer le stress. Elle leur permet de se dépenser et se défouler grâce à l'enchaînement d'exercices intensifs et ludiques. Elle fait prendre conscience des capacités à se dépasser, se forger un mental d'acier pour se sentir plus à l'aise et en confiance au travail.

Durée : 30' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales

Tenue vestimentaire : une tenue de sport adaptée, des baskets, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier

Prévenir les troubles musculo-squelettiques grâce à

- Amélioration de la posture,
- Diminution des douleurs dorsales
- Protection du système cardio-vasculaire
- Relâchement mental pour un meilleur équilibre psycho-émotionnel

Descriptif du déroulé

1er temps : Échauffement complet du corps, de tous les muscles qui vont être sollicités et sans matériel.

2ème temps : Travail de fractionnement inspiré de la méthode Tabata.

3ème temps : La séance se termine par un "retour au calme".

CIRCUIT TRAINING, POUR SE CHALLENGER EN EQUIPE

Le circuit training est un entraînement physique qui regroupe l'entraînement poids de corps, le soulevé de charge et le cardio training. Axé sur le challenge par petites équipes ou en solo, adaptable à chaque niveau, cet atelier va permettre d'améliorer la condition physique et d'apprendre à gérer son souffle pendant l'effort. Pour les collaborateurs, c'est une manière ludique de développer leur condition physique en alliant la cohésion d'équipe en dehors du cadre du travail. Elle leur permettra de se dépenser en s'encourageant grâce à l'enchaînement d'exercices intensifs et ludiques sous forme de challenges basés sur le temps ou encore le nombre de répétitions. Elle fera prendre conscience des capacités à se dépasser, se forger un mental d'acier pour se sentir plus à l'aise en équipe et au travail.

Durée : 30' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales.

Tenue vestimentaire : 1 tenue de sport adaptée, des baskets, 1 serviette, 1 bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier :

Prévenir les troubles musculo squelettiques grâce à :

- Amélioration de la posture,
- Diminution des douleurs dorsales,
- Protection du système cardio-vasculaire,
- Relâchement mental pour un meilleur équilibre psycho-émotionnel.

Descriptif du déroulé :

1er temps : Échauffement complet du corps, de tous les muscles qui vont être sollicités et sans matériel.

2ème temps : explication du challenge et apprentissage de la technique de chaque exercice.

3ème temps : séance d'entraînement

4ème temps : retour au calme, débrief étirements musculaires.

PILATES, POUR LE RENFORCEMENT DU CORPS

Cet atelier Pilates combine des exercices de renforcement et d'étirement des muscles profonds du corps : abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos.

Ses bénéfices sont nombreux en entreprise : renforcement de l'organisme, amélioration de la posture et coordination, plus de souplesse du corps, réduction du stress, augmentation de la concentration et sentiment durable de bien-être.

Durée : 45' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables pour se sentir libre de ses mouvements, un tapis, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Bien-être

Se familiariser à son rythme, sa respiration, le contrôle du corps et adopter les bonnes postures à son poste de travail.

Descriptif du déroulé

- 1er temps : échauffement et un travail d'équilibre.
- 2ème temps : enchaînement de mouvements doux sur tapis en alternant renforcement et mobilité.
- 3ème temps : retour au calme en fin d'atelier

STRETCHING, POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE

Cet atelier combine des exercices d'étirements musculaires améliorant la posture, la mobilité et la souplesse du corps, une réduction du stress et le sentiment durable de bien-être en fin de séance.

Durée : 45' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables pour se sentir libre de ses mouvements, un tapis, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Bien-être :

Se familiariser à son rythme, apprendre à bien respirer, gagner en souplesse, décontracter les muscles et réduire les douleurs du dos.

Descriptif du déroulé :

- 1er temps : échauffement doux et mobilité articulaire
- 2ème temps : enchaînement de mouvements doux sur tapis en alliant le travail de respiration
- 3ème temps : relaxation allongé(e)

PARENTALITÉ : LES CLÉS DE LA SÉRÉNITÉ



Rendez-vous dans un espace dédié à l'échange, à la découverte, et au renforcement des compétences parentales. Voici comment nous structurons ce programme pour répondre aux besoins spécifiques des parents actifs, cherchant des solutions concrètes à leurs défis quotidiens avec leurs enfants de zéro à 18 ans :

Durée : 4 séances d'1h

Lieu : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Objectif de cet atelier :

- Faciliter l'Échange : Créer un espace propice à l'échange entre parents pour aborder les défis spécifiques rencontrés dans la vie quotidienne.
- Proposer des Solutions Pratiques : Offrir des conseils pratiques dispensés par un professionnel formé afin d'apporter des solutions concrètes aux préoccupations parentales.
- Renforcer les Compétences Parentales : Aider les parents à développer leurs compétences éducatives pour instaurer un changement positif dans leur vie familiale.
- Favoriser la Sérénité : Apporter des outils et des approches favorisant la recherche de la sérénité au sein de la vie parentale.
- Répondre aux Besoins Individuels : Personnaliser les conseils pour répondre spécifiquement aux besoins de chaque parent et aux particularités de leur situation.

Déroulé de séance :

Nous vous invitons à remplir une fiche avant chaque séance. Cette fiche servira de point de départ pour comprendre vos préoccupations spécifiques et adapter le contenu de la séance en conséquence. Vous serez encouragés à détailler vos expériences, vos défis et vos questions, permettant ainsi au professionnel en parentalité de cibler les aspects les plus pertinents pour le groupe.

Cette approche garantit que chaque séance répondra de manière directe aux besoins et aux attentes des participants, offrant ainsi une expérience personnalisée et enrichissante.

> Notre programme offre des outils concrets pour intégrer les enseignements dans la vie quotidienne des participants. Une plateforme en ligne, accessible à tout moment, permet d'accéder facilement aux ressources de formation.

> Nous assurons une disponibilité par e-mail entre les rendez-vous, favorisant une compréhension continue et répondant à toutes les questions émergentes.

> Le suivi post-formation, avec un rendez-vous un mois après la fin accompagné d'un questionnaire d'évolution, ainsi qu'une option de rendez-vous à tarif préférentiel, assure un suivi personnalisé et continu, soutenant les parents tout au long de leur parcours parental.

PARENTALITÉ : EQUILIBRE VIE PRO / PERSO



Equilibre vie pro/vie perso : un espace d'échange pour sortir de la vision de la perfection

Dans votre tourbillon quotidien, vous avez envie d'une parenthèse...

prévention burn-out , quête d'harmonie , mettre en oeuvre le plus grands nombre de facteurs interdépendants

faciliter l'échange, créer un espace propice, espace de parole

Durée : 1H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Santé Physique et Mentale

1. Apprendre à reconnaître ses défis et ses besoins
2. Retrouver de l'apaisement & limiter la charge mentale parentale en relâchant la pression
3. Etablir ses priorités
4. Apporter des informations et outils pour ouverture

Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : Prendre de la distance pour identifier les causes du déséquilibre et faire émerger des solutions à court et moyen terme (Introduction avec session de cohérence cardiaque pour ramener du calme & focus)

A) Faire un état des lieux de sa situation 20'

- 1/ Concept équilibre vie pro/vie perso 10'
- 2/ Cohérence cardiaque pour ramener calme & focus 5'
- 3/ Positionnement sur les 3 jauges avec coloration 5'

B/ Apprendre à reconnaître ses besoins 15'

- 1/ C'est quoi un besoin ? + intégrer pyramide de Maslow pour aperçu 5'
- 2/ Identification de ses propres besoins (d'ordre physique, de célébration, intégrité, autonomie et relationnel via fiche besoins à surligner) 10'

C/ Établir ses priorités 15'

Changement n°1 > Pourquoi est-il important pour vous ? > Quels obstacles ont empêché d'atteindre cet objectif jusqu'à présent (peur/croyance/manque de confiance/...) ou à l'extérieur de vous ? Quelles sont vos ressources et vos outils actuels pour atteindre ce changement ? Quelle(s) capacité(s) devez-vous développer pour atteindre ce changement ? Qui peut vous assister ou vous aider dans cette démarche ?

D/ Questions & Réponses 15'

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



[Retrouvez nos formations ici](#)



NOS FORMATIONS : SANTÉ MENTALE

Le Saviez-Vous ?

Nos interventions s'articulent autour de deux axes majeurs : la prévention et l'intervention précoce. Les organisations qui mettent un plan de prévention complet en santé mentale à disposition de leurs salariés ont :

+30% de salariés en bonne santé mentale

83% des salariés notent une amélioration de leur santé mentale





PARCOURS DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POUR TOUS (PSMT)

Module N°F-S040725



Ce parcours de 5 modules de base a été conçu pour permettre aux collaborateurs de renforcer leurs connaissances sur la santé mentale en général et sur les principaux troubles psychiques en France, de participer à leur déstigmatisation et d'apporter des premières ressources d'accompagnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Introduire et clarifier le concept de santé mentale** au travail
- **Participer à la déstigmatisation** et à la banalisation des troubles mentaux
- **Qualifier les différentes pathologies** (dépression, troubles anxieux, bore-out/burnout, addictions), expliciter les signes/symptômes et les facteurs de risques associés
- **Renseigner les collaborateurs** sur les différentes prises en charge possibles

ÉLÉMENTS FORTS

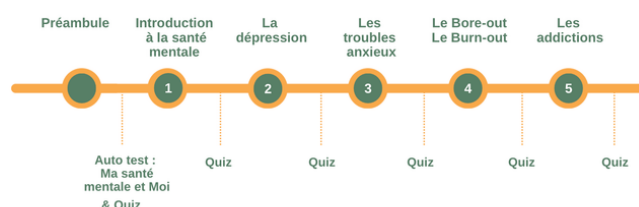
Une démarche pédagogique interactive pour :

- **revoir ses représentations concernant la santé mentale** et casser les préjugés/le mur de la honte concernant les troubles psychiques
- **renforcer ses connaissances** sur les troubles mentaux et sur les ressources possibles pour une prise en charge

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Ce **parcours de sensibilisation à la santé mentale pour tous (PSMT) en e-learning** est découpé en **5 modules** présentés ci-dessous où les collaborateurs pourront avoir une vision plus claire des troubles mentaux en France (chiffres, définitions, signes et symptômes), les facteurs de risques et les opportunités de prise en charge possibles.

Parcours de sensibilisation à la Santé Mentale pour Tous (PSMT)



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par l'intermédiaire des différents quiz à chaque fin de modules.
- Évaluation de la formation par les stagiaires : à chaud en fin de parcours.

PUBLIC CONCERNÉ : tous les salariés

PRÉ REQUIS : passer l'auto test « Ma santé mentale et Moi »

DURÉE : 2h de formation en e-learning réparties en 5 modules vidéo + un auto test exploratoire de sa santé mentale anonyme + 5 quiz de validation des connaissances

CONCEPTION : Parcours conçu et réalisé de A à Z par des formatrices accréditées PSSM France

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Apprentissage par la pédagogie interactive :** modules vidéo & quiz accessibles en e-learning
- **Méthode apprentissage :** visualisation de vidéos de 15min + réponses aux quiz de chaque module validant les acquis
- **Supports pédagogiques :** 5 modules vidéos e-learning + 5 quiz de validation des connaissances + 5 fiches ressources synthèse
- **Moyens informatiques :** outils pédagogiques accessibles via la plateforme Vitalôapp accessible sur portables, tablettes et ordinateurs



PARCOURS DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POUR MANAGER (PSMM)

Module N°F-S050725

Ce parcours va permettre aux managers de repérer les facteurs de risques sur la santé mentale et leur donner des leviers d'actions pour prendre soin d'eux et de leurs équipes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les facteurs de risques
- Savoir repérer les collaborateurs en fragilité selon les différentes situations
- Savoir comment agir pour aider à leur prise en charge tout en se protégeant.

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique interactive pour :

- Avoir les clés de compréhension des mécanismes du stress
- Expérimenter par des mises en situation des cas concrets rencontrés
- Prendre conscience de ses besoins pour prendre soin de soi
- Repartir avec une boîte à outils applicable à son contexte professionnel

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Cette formation 100% opérationnelle complète le Parcours de Sensibilisation à la santé Mentale pour Tous (PSMT)

- Rappel des mécanismes du stress.
- Expérimenter des situations vécues et associées à des comportements dépressifs, anxieux, addictifs...
- Avoir les bons réflexes : comment réagir et agir ? Quels outils utilisés selon le contexte ?

--> Communication, posture, écoute et actions selon les situations rencontrées

- Rédaction d'un plan d'actions individuel et collectif : ce que je peux mettre en œuvre pour moi et mes équipes pour prendre soin de soi.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par l'intermédiaire des différents quiz à chaque fin de modules.
- Évaluation de la formation par les stagiaires : à chaud en fin de parcours.

PUBLIC CONCERNÉ : managers en charge d'équipes

PRÉ REQUIS : avoir suivi PSMT et avoir passé l'auto-test : Ma santé mentale et Moi

DURÉE : 3h30 en présentiel

NBRE PARTICIPANTS : 8 mini / 16 maxi

INTERVENANT(E) : Coach certifiée spécialisée santé mentale ou formatrice accréditée PSSM France

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie interactive :** mise en situation issues de cas apportés par les stagiaires
- **Applicative terrain :** les participants repartiront avec un plan d'actions
- **Moyens informatiques :** ressources disponibles sur la plateforme Vitalôapp
- **Supports pédagogiques :** support PowerPoint & études de cas - kit plan d'actions



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Ce module a été conçu pour permettre aux citoyens d'apporter un soutien aux personnes dans la sphère privée et/ou professionnelle développant un trouble psychique présentant des signes d'aggravation de son trouble ou en état de crise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

ÉLÉMENTS FORTS

- Une démarche pédagogique participative pour :
- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale ou des crises de santé mentale :

Des troubles de santé mentale émergents :

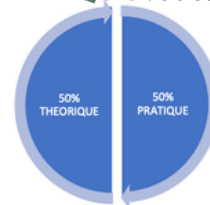
- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles liés à l'utilisation de substances

Des crises en santé mentale :

- Pensées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Événements traumatiques
- États sévères de psychoses
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
- Conduites agressives

PROGRAMME : tout public

PRÉ REQUIS : aucun



DURÉE : 14h soit 2 jours

16 personnes maxi/session

INTERVENANT(E) : FORMATRICE
accréditée PSSM France

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain. Test de connaissances en J1 et J2
- **Applicative terrain** : les participants travailleront en binôme ou en groupe afin d'acquérir la démarche AERER
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
- **Supports pédagogiques** en J1 remise du manuel officiel PSSM, vidéos, accès aux outils sur le site www.pssmfrance.fr



PRÉVENIR L'USURE AU TRAVAIL

Dans un climat post-covid, nous proposons un module qui répond aux attentes des collaborateurs soumis à un contexte général anxiogène. Ce programme est composé de 4 modules dédiés à l'acquisition de pratiques de mise à distance du stress professionnel pour plus d'efficacité, de performance et bien-être.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre soin des équipes et agir préventivement sur l'usure professionnelle.

PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour le collaborateur qui pourra y faire appel non seulement dans son unité de travail mais aussi dans sa vie privée.

MODULE GESTION DU STRESS : ½ journée

- Considération des molécules olfactives dans les exercices de respiration
- Exercices de respiration pour détendre corps et esprit
- Gestion du stress : savoir gérer les moments de stress en contrôlant sa respiration

MODULE HYGIÈNE DE VIE : 1/2 journée

- Compréhension de nos rythmes biologiques, sommeil, alimentation, hydratation. Pratique des échauffements, étirements et auto massages

MODULE PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS – COMMUNICATION : 1 journée

- Comprendre les mécanismes de la communication pour désamorcer les conflits
- Apprendre à communiquer autrement par la méthode CNV
- Savoir gérer son stress en contrôlant ses émotions par la respiration

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en cours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
 - à chaud en fin de module
 - à froid 1 mois après

TARIF : Nous consulter - pas de TVA – (Pas de TVA - Prise en charge 100% par OPCO)

PROGRAMME : tout personnel

PRÉ REQUIS : aucun

DURÉE : 14h - 2 jours présentiel

12 personnes maxi/session

INTERVENANT(E) : sophrologue, naturopathe

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Recueil des attentes** pré-formation
- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront individuellement ou en binôme afin d'acquérir les bonnes pratiques.
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
- **Support pédagogiques** dématérialisés via espace stagiaire extranet VitalÔréflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...



AIDANTS SALARIÉS : SAVOIR CONCILIER VIE PRO/PERSO

Module N°F-O020125



5 modules de formation conçus pour soutenir les collaborateurs aidants à mieux concilier leurs responsabilités personnelles et professionnelles tout en prenant soin de leur propre santé mentale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- * Identifier les difficultés et les freins rencontrés
- * Repérer les ressources existantes pour les salariés en situation d'aidant
- * Réfléchir aux solutions pouvant être mises en œuvre pour faciliter son quotidien de salarié et de proche aidant

ÉLÉMENTS FORTS

- Une démarche pédagogique participative pour
- Avoir des outils pratiques pour améliorer vie pro/perso
- Repartir avec une boîte à outils
- Expérimenter par des jeux de rôle issu de cas concrets

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Module 1 : Amélioration de l'équilibre vie pro/vie perso : Ils apprennent à mieux gérer leur temps et leurs priorités, grâce à des techniques pour concilier leurs responsabilités professionnelles et personnelles.

Module 2 : Réduction du stress et prévention du burn-out : Les ateliers proposent des outils de gestion du stress, favorisant ainsi le bien-être et évitant l'épuisement.

Module 3 : Les aides financières et sociales à domicile ou en structure

Module 4 : Les aidants, les aides aux aidants

Module 5 : - Libérer la parole pour libérer l'émotionnel et se mettre en mouvement pour agir sereinement

Options :

Audit : Identifier les acteurs, les enjeux pour concevoir une approche personnalisée et globale

Permanences : Soutien psychologique individuel

>> Votre boîte à outils

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en début, encours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
 - à chaud en fin de module

PUBLIC FORMÉ : Aidants Salariés

PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 0.5j par module
4 à 8 personnes/session

INTERVENANT(E) : Coach de vie spécialisée aidants

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront en binôme ou en groupe
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
- **Supports pédagogiques** : remise de fiches synthèse «Aidants : les bons réflexes» 1 fiche/atelier»



RISQUES PSYCHO SOCIAUX : LES BONS RÉFLEXES

Module N°F-S030125



Ce module de formation a été conçu à l'attention des managers pour leur permettre d'identifier les signaux faibles. Il permet de prévenir les risques psycho-sociaux dans les établissements

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la pluralité des facteurs de risques
- Savoir les repérer dans leur service
- Repérer et prévenir les RPS dans l'environnement de travail

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour

- Avoir les clés de compréhension des mécanismes
- Repartir avec une boîte à outils
- Expérimenter par des jeux de rôle issu de cas concrets

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

RPS : Identifier les mécanismes des RPS

- Les facteurs des RPS
- 3 Formes de stress
- 3 Phases avant le Burn out

RPS : Transformer les risques en ressources

- Les clés pour manager un collaborateur sous stress et hyper investi
- Avoir les bons réflexes : Comment réagir/agir ? Quels outils ? selon le contexte (communication, posture, écoute et actions)

>> Votre boîte à outils

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en début, encours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
 - à chaud en fin de module

Quizz , QCM, questionnement en cours d'apport théorique • Reformulation, participation orale

PUBLIC CONCERNÉ : Managers,
Membres Comité QVCT

PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 7h soit 1 journée
8 personnes maxi/session

INTERVENANT(E) : consultante
spécialisée RPS

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie active et l'approche des compétences** de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront en binôme ou en groupe
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
- **Supports pédagogiques** : remise des fiches « RPS : Les Bons réflexes »



Contactez-nous

Faites-nous part de vos besoins et créons ensemble votre programme sur-mesure
Pour vos devis : nous consulter



06 83 86 54 94

contact@vitaloreflex.fr

Zones d'intervention

Ateliers bien-être et santé

En présentiel

- Lyon & région Rhône Alpes Auvergne
- Toulouse & région Occitanie

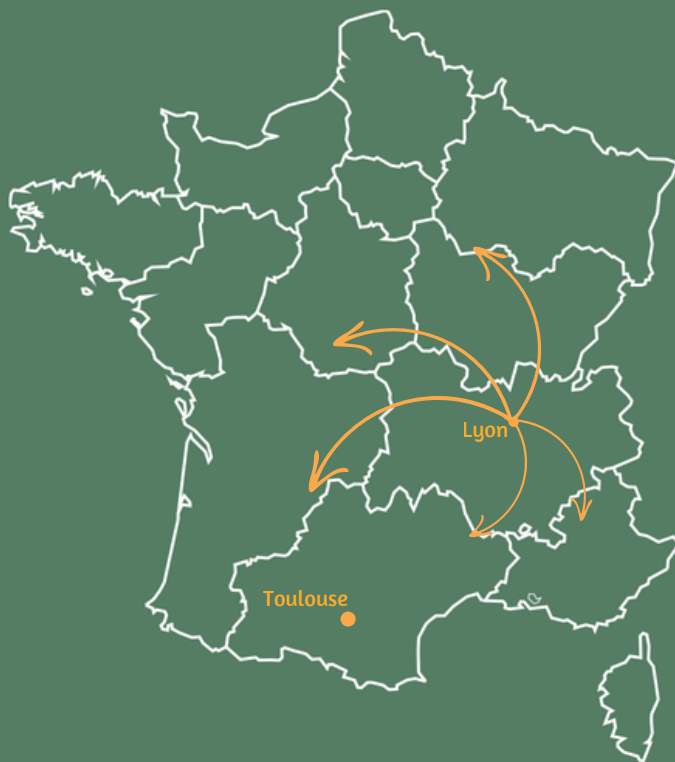
Webinaires

- France entière

Formations bien-être & santé mentale

En présentiel et distanciel

- France entière



Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

VITALÔRÉFLEX
la pause bien-être au travail