CATALOGUE 2025
ATELIERS & FORMATIONS

VITALÔRÉFLEX

La pause bien-être au travail

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

SOMMAIRE

VITALÔRÉFLEX

01 QUI SOMMES-NOUS ?

Présentation du réseau 04

02 NOS ATELIERS

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

Gérer son stress, ça s'apprend 07

Aroma'zen 08

Anti-stress : vos routines détentes 09

Cohérence cardiaque 10

Yoga : le break ressourçant 11

Sophrologie - détente relâchement 12

Méditation guidée 13

Méditation & pleine conscience 14

Bain de nature 15

Massage assis Amma 16

Réfléxologie plantaire / palmaire / automassage 17

SANTÉ

Prévention troubles musculo-squelettiques 20

C'est quoi le bon équilibre alimentaire ? 21

Préserver sa santé grâce aux compléments alimentaires 22

Booster son immunité avec l'alimentation et les plantes 23

Micro-sieste : booster d'énergie 24

Prendre soin de son sommeil 25

Les huiles essentielles : alliées du sommeil 26

Prendre soin de sa santé mentale 27

Luminothérapie & relaxation : booster d'nrj 28

Luminothérapie & relaxation : corps esprit 29

SOMMAIRE

SANTÉ

Cardio-training : pour mieux se dépasser 30

Circuit training : pour se challenger en équipe 31

Pilates 32

Stretching 33

Bien-être et parentalité 34

Parentalité 35

COHÉSION D'ÉQUIPE

Cohésion d'équipe par l'équicoaching 37

Yoga du rire 38

Jouer le jeu de l'improvisation 39

La PNL pour mieux communiquer 40

03 NOS FORMATIONS

SANTÉ

Premiers Secours en Santé Mentale 42

Prévenir l'usure au travail 43

Savoir accompagner ses collaborateurs aidants 44

Aidants salariés : savoir concilier vie pro/perso 45

RPS : les bons réflexes 46

COHÉSION D'ÉQUIPE

Optimiser ses priorités et son organisation 48

Mieux communiquer pour collaborer 49

Développer ses cptces comportementales 50

Cohésion d'équipe par l'équicoaching 51

04 NOUS CONTACTER 52

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-NOUS ?

"Une équipe professionnelle de proximité, réactive et à votre écoute"

L'équipe VitalÔréflex

PEAUCELLE Nathalie

Fondatrice de VitalÔreflex

Naturopathe & sophrologue

"Respirer profondément, c'est ouvrir la porte à la paix intérieure."

ALVAREZ Caroline

Naturopathe et Réflexologue

"Naturopathe et Réflexologue"

BONNARD Cathy

Coach d'entreprise

L'humain : votre capital différenciateur

BOUCHETAL Julie

Coach/formatrice

"Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous."

TARAQUOIS Gilles

Sophrologue

"Le temps guérit presque tout, alors donne-toi ce temps pour faire du bien à ton corps »

Retrouvez-nous ici

BRUNELLE Chrystelle

Professeure de yoga et naturopathe

"Bien dans son corps, bien dans sa tête"

CAMISULLIS Jean-Philippe

Coach sportif

"Vous êtes votre seule limite"

CHAUFFARD Karen

Coach méditation guidée

"Le passé n'existe plus, le futur est incertain, le présent e un cadeau, c'est pour çà que l'on le nomme présent"

DERANCOURT Mathilde

Sophrologue

"Chaque souffle est une invitation à nous ancrer dans le moment présent, en reconnectant notre corps à nos émotions"

DIRONDE Patrick

Sophrologue

"Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez ainsi à devenir ce qu'ils peuvent être."

FEIGNIER Christine

Naturopathe & Réflexologue

"J'ai décidé d'être heureuse parce que c'est bon pour la santé."

FOREST Lauriane

Naturopathe

"Trouver confiance en sa propre nature"

GALY Véronique

Praticienne massage

"Vous accompagner vers le mieux-être"

GOUT Sylvie

Professeure de yoga & naturopathe

"Re-trouver l'équilibre physique et mental pour avancer sereinement."

HANRIOT Carole

Équicoach

"L'art de guider les individus vers leur plein potentiel à travers la connexion unique entre l'homme et le cheval"

LADRIL Ophélie

Naturopathe & Réflexologue

"Si nous vivons comme nous respirons, en prenant et en relâchant, nous ne pouvons pas nous tromper" - Clarissa Pinkola Estés

LETUVÉE Frédérique

Réflexologue

"La Réflexologie au service de l'équilibre et du bien-être"

LLILIO Anne-laure

Coach parental

"En prenant le temps de cultiver son bien-être et de réfléchir à des habiletés parentales, le parent offre à son enfant le plus beau cadeau, la possibilité d'entrevoir la vie telle qu'elle peut l'être aussi, sereine et épanouie."

Laurence BELLOT

Intervenante bien-être sommeil

Le sommeil est cette chaîne d'or qui relie la santé et notre corps

MAURIN Alexandre

Ostéopathe

« L'ostéopathie est la loi de l'esprit, de la matière et du mouvement. » Dr A.T Still,

MERCIER Laurence

Coach parental

"Osez prendre votre place!"

MITRICA Ionela

Coach/formatrice

« Le coaching consiste à aider les autres à apprendre plutôt qu'à leur enseigner. » – Sydney J. Harris –

PONCET Anne-Claire

Naturopathe

"Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos jardiniers"

ROLLET Delphine

Réflexologue

"Calmer le stress, soulager les douleurs et booster la vitalité ... Faites entrer un peu de Réflexologie dans votre vie !"

STARON Amaelle

Coach comédienne improvisatrice

"Apprendre par la pratique dans le plaisir et le lâcher-prise"

Retrouvez nos ateliers ici

VitalÔréflex

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B020125

LES HUILES ESSENTIELLES, ALLIEES DU SOMMEIL

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 : **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 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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B030125

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, accroitre 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.

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B040125

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 VITALÔREFLEX sur smartphone

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S010125

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S020125

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

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B060125

MEDITATION 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 conforts 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.
1ére phase Détente : relâchement du corps, reconnexion à ses sensations, exercices de lâcher-prise, techniques d'ancrages, de respiration alternées
2éme phase Méditation : (guidée & silencieuse)
- Pranayama
- Méditation guidée au son de ma voix
- Vocalisation d'un ou de mantras
- Silence/ Observation

3éme phase Relaxation guidée allongée, contes & métaphores thérapeutiques

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

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 VITALÔREFLEX sur smartphone

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

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.

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B090125

REFLEXOLOGIE 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 enchainement 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 VITALÔREFLEX sur smartphone

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B100125

REFLEXOLOGIE / 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 pourrons 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 VITALÔREFLEX sur smartphone

NOS ATELIERS :

SANTÉ

Retrouvez nos ateliers ici

VitalÔréflex

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S030125

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S040125

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 VITALÔREFLEX sur smartphone

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S050125

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 "alicaments" 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

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S060125

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

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S070125

MICRO-SIESTE : BOOSTER D'ÉNERGIE

La micro-sieste relaxante permet de prévenir les coups de fatigue de mi-journée et accroitre 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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S080125

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S090125

LES HUILES ESSENTIELLES, ALLIEES 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

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S140125

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

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B130125

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

NTENTION 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 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.

TARIF : NOUS CONSULTER

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B140125

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 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.

TARIF : NOUS CONSULTER

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S100125

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 : 1**2**

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".

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S110125

CIRCUIT TRAINING, POUR SE CHALLENGER EN EQUIPE

Le circuit training est un entraînement physique qui regroupe l'entrainement 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'entrainement
4eme temps : retour au calme, débrief étirements musculaires.

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S120125

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 : enchainement de mouvements doux sur tapis en alternant renforcement et mobilité.
- 3ème temps : retour au calme en fin d'atelier

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-S130125

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 : enchainement de mouvements doux sur tapis en alliant le travail de respiration
- 3ème temps : relaxation allongé(e)

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B110125

BIEN-ÊTRE ET 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.

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-B120125

PARENTALITÉ

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 VITALÔREFLEX sur smartphone

NOS ATELIERS : COHÉSION D'ÉQUIPE

Retrouvez nos ateliers ici

VitalÔréflex

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-0010125

COHÉSION D'ÉQUIPE PAR L'EQUICOACHING

Sortez votre équipe de sa zone de confort, pour améliorer ses performances.

L'équicoaching est un accompagnement innovant se basant sur des protocoles de coaching potentialisés par le cheval. Les chevaux agissent comme des catalyseurs de transformation, générant, chez le coaché, des prises de conscience instantanées et des résultats durables. Cette pratique permet, aux entreprises, d'améliorer les softskills, la communication, le leadership et la collaboration interprofessionnelle. L'équicoaching vous offre une expérience puissante et transformative qui redéfinit les standards du développement professionnel, avec un impact durable. Rejoignez les entreprises qui ont osé franchir le pas et intégrer l'équicoaching comme un levier de leurs performances.

Durée : **sur ½ journée ou 1 journée**
Lieu requis : **centres équestres (01 / 69)**
Nombre de participants : **à partir de 4 personnes**

Attendus de cet atelier :
Les objectifs de l'atelier seront définis, au préalable, en co-construction avec l'entreprise. Ils peuvent notamment permettre le développement des compétences en abordant :
*Leadership authentique et communication renforcée
*Gestion du stress et cohésion d'équipe
*Apprentissage par l'expérience et transformation personnelle
*Alignement des valeurs et prise de décision

Descriptif du déroulé :
• Accueil – Présentation
• Règles de sécurité et règles de la séance
• Présentation des protocoles
• Mise en action des protocoles avec les chevaux (individuel, binôme et/ou collectif)
• Débriefing – Déclusion
Évaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔREFLEX sur smartphone.

Il n'est pas nécessaire de connaitre les chevaux, ni d'être cavalier.
Contre- indications : Allergie graminées, poils animaux. La peur du cheval n'est pas une contre-indication.

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-0020125

YOGA DU RIRE,
POUR RENFORCER LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Découvrez notre atelier de Yoga du Rire en entreprise, une expérience innovante qui favorise le bien-être des salariés et renforce la cohésion d'équipe. Grâce à des exercices ludiques et des techniques de respiration, cet atelier réduit le stress, améliore la communication interpersonnelle et stimule la créativité.
Offrez à vos employés un moment de détente et de convivialité tout en boostant la performance de votre entreprise.

Durée : **45' à 1 H**
Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente**
Nombre maximum de participants : **30**

Les attendus

- Réduction du stress : Les exercices de rire et de respiration permettent une libération du stress et favorisent bien-être et détente. Cette approche novatrice offre aux employés un moment unique et divertissant.
- Renforcement de l'esprit d'équipe : En encourageant la participation active et le partage de rires,
- Amélioration de la communication : une meilleure connexion entre les participants
- Stimulation de la créativité : encourage un état d'esprit positif, brise les barrières mentales favorisant ainsi l'innovation et la résolution de problèmes au sein de l'entreprise.

Descriptif du déroulé en 3 temps

1. Un temps d'accueil suivi d'un échauffement doux et d'un ancrage
2. Des exercices de rire et de respiration. Lors de cette phase, nous travaillons sur un rire provoqué sans raison qui devient rapidement réel et contagieux
3. La séance se termine allongé pour prolonger les effets des exercices et ensuite profiter d'un agréable moment de relaxation

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-C010125

JOUER LE JEU DE L'IMPROVISATION POUR MIEUX COLLABORER !

Par le biais de l'improvisation, cet atelier décortique nos différents styles de communication et donne les clés pour développer des compétences relationnelles grâce à l'improvisation théâtrale et l'outil DISC 4colors. Une méthode puissante pour révéler les talents de chacun.

Durée : **3h30 minimum.**
Lieu requis : **1 salle suffisamment grande pour que les participants puissent marcher dans l'espace / Chaises, pas de table, 1 paperboard**

- Nombre maximum de participants et pré requis : **12, pas de pré requis**

Attendus :

- Prendre conscience et connaitre les différents profils comportementaux
- Découvrir et comprendre les freins et moteurs de chacun des profils
- Apprendre à observer et écouter l'autre : attachez-vous d'abord à nourrir la relation,
- pour ensuite faire mouche !
- Apprendre notamment à mieux communiquer, motiver, et faire adhérer des
- personnalités différentes de la vôtre.

Descriptif du déroulé :

1. Des exercices d'improvisation dynamiques et interactifs, où chacun développer écoute,
2. confiance, utilité etc. pour une co-construction plus fluide et plus efficace.
3. Le comédien-consultant présente les clés de lecture de l'outil Disc 4Colors en les faisant
4. émerger après les avoir mis en situation
5. Par des jeux de rôles interactifs, vous êtes mis en situation au plus proche de votre réalité
6. métier (identifier le frein profond ou la croyance limitante par ex) avec le comédien- consultant, suivis d'une analyse personnalisée. Le comédien « challenge » chacun en le faisant s'entraîner à s'adapter efficacement à tous types de personnalités de collaborateurs.

Outils : Les 3 étapes de la Conviction /L'alphabet de l'improvisation ou clés de communication efficaces / Disc 4Colors

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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Atelier
A-C020125

LA PNL,
POUR MIEUX COMMUNIQUER

Une approche de communication et de développement personnel. La Programmation Neuro Linguistique (PNL), propose des outils pratiques pour améliorer la communication, favoriser le changement personnel et professionnel, et atteindre des objectifs spécifiques.
Les objectifs de la PNL, sont les suivants :
Amélioration de la communication : aider à comprendre comment les individus perçoivent le monde et à ajuster sa communication pour établir des relations plus efficaces.
Gestion des émotions : elle offre des techniques pour gérer les émotions, surmonter les peurs et les phobies, et favoriser un état mental positif.
Changement de comportement : en identifiant et en modifiant les schémas comportementaux limitants, la PNL permet d'adopter de nouveaux schémas plus bénéfiques.
Développement personnel : elle facilite l'exploration et l'intégration de nouveaux modes de pensées et d'action pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

Durée : **Séance individuelle de 1h / 1h30 ou collective entre 2h, une demi-journée et une journée**
Lieu requis : **en entreprise ou visio (42 et 69)**
Nombre maximum de participants : **1 individuel / 4 à 8 personnes**

Attendus de cet atelier :

- Cohésion d'équipe
- Gestion du stress / des émotions
- Communication améliorée avec avec soi et / ou ses équipes
- (Re)définir objectifs
- Déblocage de schémas limitants

Descriptif du déroulé :

- Accueil – Présentation et clarification des objectifs
- Exploration situation actuelle
- Intervention et techniques PNL application
- Intégration et ancrage
- Débriefing – Déclusion

Evaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔREFLEX sur smartphone

Retrouvez nos formations ici

VitalÔréflex

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

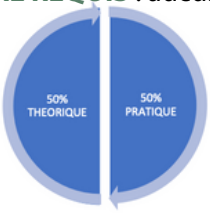
Fiche Formation

Module N°F-S010125

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

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

PROGRAMME : tout public
PRÉ REQUIS : aucun



DURÉE : 14h soit 2 jours
16 personnes maxi/session
INTERVENANT(E) : FORMATRICE accréditée PSSM France

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 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 lié sà l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
• Conduites agressives

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 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

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-S020125

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...

VITALÔREFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-O010125

SAVOIR ACCOMPAGNER SES COLLABORATEURS AIDANTS

Ce module de formation est conçu pour donner des clés managériales pour accompagner des collaborateurs aidants à mieux concilier leurs responsabilités personnelles et professionnelles tout en tenant compte de l'équipe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

• Former les managers à mieux comprendre la réalité des salariés aidants et à adapter leur management pour préserver l'équilibre de l'équipe tout en soutenant ces collaborateurs.
• Construire un plan d'action concret

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour
• Identifier les enjeux et impacts sur le salariés aidants et l'équipe
• Repartir avec une boite à outils
• Expérimenter par des jeux de rôle issu de cas concrets

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

- Comprendre la situation des salariés aidants.
- Adopter une posture managériale adaptée.
- Maintenir l'équilibre et la cohésion d'équipe

Ce plan structuré permet aux managers de mieux comprendre les défis des salariés aidants, d'acquérir des outils pratiques et de concilier les besoins individuels avec la dynamique de l'équipe.
>> Plan d'actions

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 FORMÉ : Managers d'Aidants salariés

PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 3H30
6 personnes /session

INTERVENANT(E) :
Coach certifiée 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 des fiches « RPS : Les Bons réflexes »

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-O020125

AIDANTS SALARIÉS : SAVOIR CONCILIER VIE PRO/PERSO

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 boite 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 boite 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»

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-S030125

RISQUES PSYCHO SOCIAUX : LES BONS RÉFLEXES

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 boite 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 boite 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 »

NOS FORMATIONS : COHÉSION D'ÉQUIPE

Retrouvez nos formations ici

VitalÔréflex

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-O030125

OPTIMISER SES PRIORITÉS ET SON ORGANISATION

Ce module a été conçu à l'attention des cadres et dirigeants d'unité opérationnelle désireux de revisiter leurs méthodes de travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

• Prendre le recul nécessaire pour auto analyser ses modes de fonctionnement
• Savoir utiliser les outils proposés pour définir ses priorités et optimiser son organisation

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour :
• Avoir la vision de ses missions prioritaires à haute valeur ajoutée
• Avoir des leviers d'efficacité pour revisiter son organisation

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

L'ensemble de ce module a un intérêt direct pour le participant puisque les notions acquises seront directement applicables dans son contexte de travail.
JOUR 1 - Mettre le temps au service de ses priorités
Définir ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités personnelles et professionnelles.
• Clarifier les priorités de sa mission, en intégrant les attentes de ses partenaires professionnels et ses valeurs personnelles.
• Identifier ses activités à haute valeur ajoutée.
• Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance - bâtir la matrice des priorités.
JOUR 2 - Maîtriser l'art d'une organisation efficace
• Identifier les pièges classiques de la gestion du temps et s'entraîner à repérer les manifestations de ses diablotins du temps personnel.
• Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée en s'appuyant sur les 6 leviers d'efficacité : priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation.
• Appliquer la méthode "LIMITER" pour faire l'essentiel chaque jour sans sacrifier son temps personnel.
• Traiter les urgences et imprévus avec discernement.
• Exploiter le potentiel de ses outils (messagerie, agenda, smartphone), sans les subir.

PROGRAMME : cadre/dirigeant
PRÉ-REQUIS : recueil des attentes pré-formation
DURÉE : 14h soit 2 jours
8 personnes maxi/session
INTERVENANT(E) : Coach organisation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

• Apprentissage par la pédagogie active et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalitéterrain.
• Applicative terrain : les participants travailleront à partir des données de leur poste respectif
• Moyens informatiques : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
• Supports pédagogiques Quiz, QCM, questionnements en cours d'apport théorique, mise en pratique des outils présentés

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-C010125

MIEUX COMMUNIQUER POUR COLLABORER

LES ATTENDUS PÉDAGOGIQUES

• Prendre conscience et connaitre les différents profils comportementaux
• Découvrir et comprendre les freins et moteurs de chacun des profils
• Apprendre à observer et écouter l'autre
• Apprendre notamment à mieux communiquer, motiver, et faire adhérer des personnalités différentes de la vôtre.

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour :
• découvrir son style de communication grâce à la méthode DISC
• se révéler à soi-même grâce à la méthode d'improvisation

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

L'ensemble de ce module a un intérêt direct pour le participant puisque les notions acquises seront directement applicables dans son contexte de travail.

DÉROULÉ DU MODULE

1. Des exercices d'improvisation dynamiques et interactifs, où chacun développe écoute, confiance, utilité etc. pour une co-construction plus fluide et plus efficace.
2. Le comédien-consultant présente les clés de lecture de l'outil Disc 4Colors en les faisant émerger après les avoir mis en situation
3. Par des jeux de rôles interactifs, mise en situation au plus proche de la réalité métier (identifier le frein profond ou la croyance limitante par ex) avec le comédien-consultant, suivis d'une analyse personnalisée. Le comédien « challenge » chacun en le faisant s'entraîner à s'adapter efficacement à tous types de personnalités de collaborateurs.

PROGRAMME : salariés
PRÉ-REQUIS : recueil des attentes préformation
DURÉE : 7h
12 pers maxi/session
INTERVENANT(E) :
Comédien consultant certifié DISC

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 improviseront à partir de leur contexte professionnel
• Moyens informatiques : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
• Supports pédagogiques : exercices d'improvisation avec l'outil DISC 4 colors

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

Module N°F-C020125

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

Ce programme est composé de 2 modules dédiés au développement des compétences comportementales, avec des mises en pratique grâce à l'équicoaching.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Mieux se connaitre et prendre conscience de ses soft skills pour favoriser la performance et le bien-être au travail.

PROGRAMME

Les modules alternent des temps d'apports de connaissance en salle et des temps de mise en pratique grâce à l'équicoaching.

JOUR 1 : Mieux se connaitre

- Identifier ses modes de fonctionnement (*observer, faire connaissance, créer du lien dans le groupe des participants, travailler la confiance en soi, oser),*
- Identifier et accueillir ses émotions (*trouver la juste distance relationnelle, aider l'autre à travers les difficultés, faire respecter ses limites, lâcher prise*),
- Prendre conscience de sa relation à l'autre (*réfléchir aux 3 niveaux de confiance (en soi, en l'autre, inspirer confiance, accepter de se faire guider)*

JOUR 2 : Prendre conscience de ses softskills

- Identifier ses soft skills (*découvrir son leadership personnel, son rapport à l'autorité)*
- Mettre ses soft skills en pratique (*cohésion d'équipe, communication, gestion de la frustration, coopération, intelligence de situation, trouver sa juste place, donner une consigne, guider, encourager, féliciter, remercier)*
- Identifier ses axes d'amélioration.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un support pédagogique sous forme de livret papier est remis aux stagiaires dès le début de la formation, pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices de groupe…).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquis sont validés sous forme de questionnaire oral à chaque séquence. Évaluation de la formation par les stagiaires, à chaud en fin de module et à froid 1 mois après.

DURÉE : 2 jours (soit 2 x 7h)
A partir de 4 personnes
LIEU : Centre équestre
PRÉ REQUIS : Aucun
PUBLIC VISÉ : Toute personne travaillant ou souhaitant travailler en équipe ou manager une équipe, managers, membres CODIR, équipe projet, …
MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : Pour s'inscrire, il est possible de le faire en contactant directement Vitaloreflex. Une convention de formation sera établie.
INTERVENANT(E) : Équicoach certifiée

TARIF (hors repas)

Intra entreprise : à partir de 3 200€ pour un groupe de 4 personnes (le prix peut varier selon le nombre de participants et le lieu de la formation)
Inter entreprise : 900€ par personne (à partir de 4 personnes)

ACCESSIBILITÉ PSH

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

VITALÔRÉFLEX
06 83 86 54 94
contact@vitaloreflex.fr
11 Grand Châtel 01220 DAGNEUX

Fiche Formation

COHÉSION D'ÉQUIPE PAR L'EQUICOACHING

Module N°F-O040125

Ce programme est composé de 2 parties dédiées au développement des compétences comportementales, avec des mises en pratique grâce à l'équicoaching.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Impact immédiat sur la cohésion d'équipe, la prise de conscience des points forts et des points à améliorer. Mieux se connaitre, pour mieux travailler ensemble.

PROGRAMME

Alternance de temps d'apports de connaissance en salle et de temps de mise en pratique grâce à l'équicoaching.

MATIN : Mieux se connaitre en identifiant ses modes de fonctionnement et en prenant conscience de sa relation à l'autre

• Identifier ses modes de fonctionnement (observer, faire connaissance, créer du lien dans le groupe des participants, travailler la confiance en soi, oser),

• Prendre conscience de sa relation à l'autre (réfléchir aux différents niveaux de confiance (en soi, en l'autre, inspirer confiance)

APRES-MIDI : Prendre conscience de ses softskills en les mettant en pratique

• Identifier ses softskills (découvrir son leadership personnel)

• Mettre ses softskills en pratique (cohésion d'équipe, communication, gestion de la frustration, coopération, intelligence de situation)

• Identifier ses axes d'amélioration

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un support pédagogique sous forme de livret papier est remis aux stagiaires dès le début de la formation, pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices individuels et de groupe...).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquis sont validés sous forme de questionnaire oral à chaque séquence. Évaluation de la formation par les stagiaires, à chaud en fin de module et à froid 1 mois après.

SANCTION DE LA FORMATION. A l'issue de la formation, une attestation de présence et d'auto-évaluation des compétences sera remise individuellement aux stagiaires.

DURÉE : 1 jour (soit 7h)
A partir de 4 personnes
LIEU : Centre équestre
PRÉ REQUIS : Aucun
PUBLIC VISÉ : Toute personne travaillant ou souhaitant travailler en équipe ou manager une équipe, managers, membres CODIR, équipe projet, ...
MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :
Pour s'inscrire, il est possible de le faire en contactant directement Vitaloreflex. Une convention de formation sera établie.

TARIF

Intra entreprise : à partir de 1 600€ pour un groupe de 4 personnes hors repas (le prix peut varier selon le nombre de participants et le lieu de la formation)

ACCESSIBILITÉ PSH

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudiions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

Contactez-nous

Faites-nous part de vos besoins et créons ensemble votre programme sur-mesure

---

06 83 86 54 94

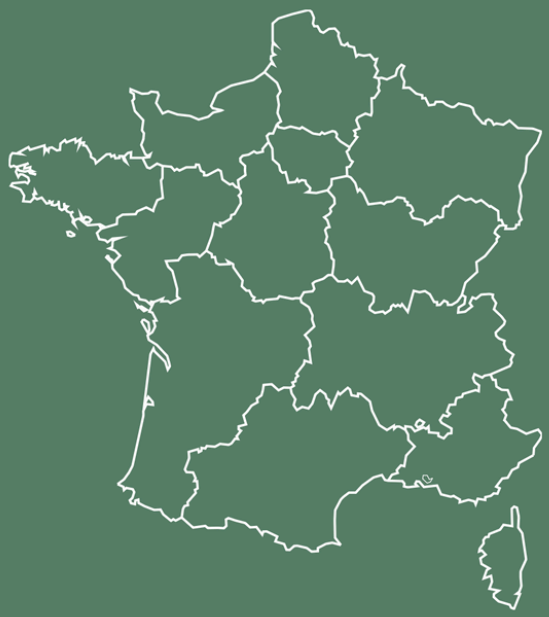
contact@vitaloreflex.fr

contactez-nous directement via notre site internet

Zone d'intervention

Le site de la santé et du bien-être au travail
sur Lyon et Rhône-Alpes Auvergne

Les missions de formation ou ateliers sont proposés sur neuf départements de la région Rhône-Alpes Auvergne : 43, 42, 69, 01, 38, 74, 73, 07, 26. soit physiquement soit en distanciel.
Pour les autres départements, déplacement possible pour des modules de formation.
Dans la mesure du possible, lors de nos déplacements, nous préconisons des modes de transport les moins polluants possibles pour limiter notre empreinte carbone.



VITALÔRÉFLEX

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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