

## ANIMATION D'ATELIERS / FORMATIONS BIEN-ETRE / PREVENTION SANTE

Just For Good est le spécialiste de l'amélioration de la Qualité de Vie et du bien-être au service de l'entreprise. Avec son offre à distance, Just For Good vous propose d'animer plusieurs ateliers autour des thèmes de prévention des RPS (Risques Psycho-Sociaux), TMS (Troubles Musculo-Squelettiques), stress et alimentation.

En cette période singulière, où distanciation physique est le maître-mot, il est d'autant plus indispensable de prendre soin de nos relations avec nos collègues de travail. Pour cela, s'autoriser à vivre à nouveau des moments de partage et de convivialité, est une agréable façon de s'aérer l'esprit tout en (re)créant de la cohésion d'équipe.

C'est dans cette optique de bien-être individuel et collectif que nos ateliers en ligne trouvent tout leur sens.

### De plus, l'instauration d'une politique QVT au sein d'une société

- Améliore la productivité et la motivation des équipes
- Renforce la marque Employeur et la reconnaissance de l'entreprise

### Grâce à nos ateliers, vous obtiendrez :

- Des collaborateurs sachant mieux gérer leur propre attitude face au stress devenant plus sereins, capable de prendre du recul et plus positifs
- Des actions en prévention santé, des temps de bienveillance et de convivialité commun à vos collaborateurs
- Des équipes mieux considérées avec un meilleur sentiment d'appartenance
- Une amélioration de la cohésion et la création du lien entre collaborateurs faisant découvrir de nouvelles activités en groupe
- La préservation du capital humain : la santé des collaborateurs, c'est la santé de votre entreprise



## CYCLE 1 – Prévention des Risques Psycho Sociaux (RPS) Clés et outils pour mieux gérer son stress

### ATELIER 1 : Gérer son stress au quotidien et obtenir des ressources grâce à notre psychologue (1h à 1h30)

Si nous ne pouvons pas toujours le supprimer, puisqu'il fait partie de la vie, nous pouvons en revanche l'appivoiser et en réduire considérablement l'impact. Just For Good vous propose différents types de moyens pour y parvenir grâce à des outils concrets travaillant sur « le corps et l'esprit ».

Pour la problématique de la gestion du stress, nous vous proposons d'organiser un atelier pour apporter les clés et les outils pratiques et concrets dont les participants pourront se servir dans leur quotidien.

#### Comprendre la notion du stress et la manière dont il agit sur notre corps et notre mental

- a. Comprendre la notion de stress et comment il agit sur l'organisme (système nerveux / hormonal).
- b. Comprendre ses émotions et les reconnaître
- c. Se reconnecter Corps – Cœur – Tête (mémoire corporelle, les émotions c'est quoi, écouter le mental)
- d. Se mater en temps de crise avec l'expérimentation de différents outils
- e. Terminer par un rêve éveillé dirigé

---

### ATELIER 2 : Gérer son stress et savoir se relaxer grâce à la sophrologie (45 minutes à 1h)

La sophrologie est une pratique qui permet de prendre conscience de son stress et de prévenir les conséquences qu'il a sur l'état physique, mental et émotionnel des collaborateurs, et donc sur leur productivité. La sophrologie est très facile d'accès, chacun à son niveau peut la pratiquer sans faire de distinction entre les collaborateurs. La sophrologie demande peu de place et ne nécessite pas d'espace ni de matériel particulier si ce n'est des chaises.



Les séances de sophrologie peuvent se dérouler de différentes façons :

- Par des exercices de respiration qui sont les premiers à pratiquer en sophrologie pour se relaxer.
- Par de la relaxation dynamique qui s'appuie sur une série de mouvements doux qui visent à atteindre un relâchement musculaire et une meilleure conscience du corps. Il s'agit d'enchaîner des mouvements codifiés, en lien avec sa respiration.
- Par de la visualisation mentale pour résoudre un problème.

---

### ATELIER 3 : la Méditation MBSR pour lâcher prise (45 minutes /1 heure) avec une instructrice méditation MBSR certifiée

Pratiquer la méditation au travail est même un excellent moyen pour se recentrer et pour faire tomber la pression. C'est un outil idéal pour éviter la rumination mentale. Elle permet d'arrêter de ressasser les événements négatifs passés, comme d'arrêter d'anticiper avec anxiété les événements futurs. Elle est un moyen de s'ancrer pleinement dans l'instant présent et ainsi de vivre plus sereinement.

--> Une séance avec une instructrice MBSR en live est un véritable échange. Cela permet de ressentir les besoins de l'assistance et de s'adapter aux besoins de chacun. C'est un peu comme un coach sportif qui vous accompagne pendant une séance de sport (avec ou sans ce n'est pas pareil). Blanca avec qui nous travaillons est spécialisée dans la MBSR depuis plusieurs années. Elle anime des séances tous les jours pour des particuliers et pour des entreprises. Elle a une compréhension des ressentis des gens. Beaucoup de gens ne savent pas ce qu'est la méditation et des premières séances peuvent aider à comprendre comment appréhender / vivre une séance.



## ATELIER 4 : Les clés d'un bon sommeil avec une sophrologue spécialiste du sommeil (30 minutes ou 1h)

Depuis le début du confinement, j'ai un moins bon sommeil et je me réveille au milieu de la nuit. « *Comment retrouver un meilleur sommeil et avoir des astuces pour me rendormir ou trouver le sommeil ?* »

Parce qu'une bonne nuit de sommeil est la base d'une journée saine, productive, sûre et efficace, nous avons tous intérêt à apprivoiser notre sommeil. Cet atelier permet de découvrir, partager et comprendre les bienfaits du sommeil. Il aborde les problématiques de sommeil liées au stress et propose de mettre en place des actions dès les premiers troubles.

Au cours de cet atelier, **vous apprendrez à :**

- Echanger vos pensées contre des sensations corporelles, en étant plus à l'écoute de votre corps et moins de votre mental
- Faire de la place dans votre cerveau pour accéder au sommeil, aussi bien physiquement que mentalement, et en indiquant à votre corps que vous êtes prêt à vous endormir.
- Vous libérer de vos attentes par rapport au sommeil et en lâchant prise sur votre contrôle, car plus vous essayez de le maîtriser, plus il vous échappe. Les attentes excessives créent une sorte de focalisation, qui produit l'effet inverse de celui que recherché.
- En vous créant une sorte de rituel, mental et corporel, qui vous libère des tensions et qui apaise à la fois votre corps et votre esprit.



## ATELIER 5 : Apprendre à faire une micro-sieste par un spécialiste du sommeil (30 minutes ou 1h)

Second atelier en lien avec le sommeil pour apprendre à faire une micro sieste. Ne confiez pas votre récupération qu'à la nuit ! Apprenez à faire la sieste en un éclair, facilement, peu importe le lieu, l'environnement sonore ou lumineux et sans contrainte d'âge ou de condition physique.

Parfois appelée *sieste flash*, la micro-sieste se caractérise par sa durée très courte, inférieure à 10 minutes. Ce laps de temps correspond aux premières phases du sommeil : somnolence et sommeil léger. La personne se détend mais reste sensible aux stimuli extérieurs. Une fois éveillée, elle est immédiatement opérationnelle.

La micro-sieste offre un réel regain d'énergie pour un temps équivalent à 10 à 15 fois sa durée. Durant la micro-sieste, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, tandis que les muscles se relâchent, permettant une véritable détente du corps et de l'esprit. La micro-sieste permet de rester efficace malgré une charge de travail importante.

Sieste et micro-sieste sont couramment pratiquées par les corps de métier les plus exposés au stress et au manque de sommeil (hommes politiques, chefs d'entreprise, commerciaux, sportifs de haut niveau...). En Chine, la sieste est un droit inscrit dans la constitution et au Japon, elle est même parfois imposée dans certaines entreprises ! A plus long terme, sa pratique prévient les pathologies liées au stress.

---

## ATELIER 6 : Gestion des émotions et des addictions, les comprendre par un psychologue (1h)

Inutile de faire semblant : les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'école ! En collectivité, elles sont considérées comme dérangeantes. Or, les émotions sont réalité biologique. Nier cette réalité provoque une surcharge où le risque est de se retrouver dépassé par les événements. Décryptez le langage émotionnel et apprenez à stimuler cette intelligence.

Cet atelier aidera les participants à reconnaître leurs propres émotions et les faire cohabiter ensemble.



Comprendre la notion d'addiction est liée à celle des émotions. On pourra donc aborder cette problématique au cours de ce même atelier qu'il s'agisse d'addictions aux produits (alcool, médicaments, drogues, cigarettes) et addictions comportementales dites sans produit (affectif, nourriture, dépenses compulsives, jeux en ligne, jeux d'argent).

En parlant d'addiction, on pourra différencier la consommation festive de l'abus et de l'addiction.

On répondra à plusieurs questions comme : A quel moment peut-on dire qu'il y a un problème ? Que faire si un proche consomme trop ? Quels sont les symptômes et à quoi reconnaît un « addict » ? (Différents types de personnalité) ? Que faire et où demander de l'aide ?



## ATELIER 7 : Gestion du temps (1h)

Le temps est la denrée la plus précieuse sur terre, même avec plus d'argent, plus de force, plus d'intelligence on ne peut pas gagner plus de temps. La seule chose que nous pouvons faire c'est identifier nos priorités et améliorer notre organisation personnelle pour être plus efficace et moins se stresser.

Quelles que soient nos fonctions ou nos activités nous courons tous après le temps. Pourtant, même si nous savons tous qu'avec quelques outils et astuces il est possible d'améliorer les choses, ce qui doit fondamentalement changer n'est pas tant notre mode d'organisation que notre rapport au temps.

### Modifier notre rapport au temps

Ce travail est d'autant plus nécessaire que la société dans laquelle nous évoluons me semble nous maintenir dans un rapport au temps erroné et d'ailleurs souvent contradictoire. Nous sommes tout d'abord beaucoup incités à revenir vers le passé : ainsi il faut régulièrement commémorer, célébrer, se souvenir puis décortiquer, analyser les événements antérieurs afin de comparer et dégager des tendances. Dans le même temps, nous devons nous projeter le plus possible dans l'avenir afin de programmer, planifier, anticiper. Tout doit être prévu et organisé.

En outre, le déferlement des nouvelles technologies dans tous nos domaines de vie nous amène à agir et interagir de plus en plus rapidement et sur plusieurs fronts à la fois. Résultat : nous sommes partout tout le temps sans jamais être entièrement – ou du moins rarement – à ce que l'on fait.

### Revenir à « maintenant »

Quand on pense aux réflexions de certains philosophes comme André Comte-Sponville selon lesquelles seul le temps présent existe. C'est en tous cas le seul sur lequel nous ayons un pouvoir : nous pouvons décider de nos actions maintenant, nous pouvons décider de ce que nous pensons maintenant. Or, l'expérience montre que plus on fait l'effort d'être présent à ce que l'on fait et à soi-même *maintenant*, et plus il est facile d'intégrer le passé, d'une part, et d'avoir une vision claire sur l'avenir d'autre part. Cela semble donc valoir le coup d'essayer.



### Les bienfaits et objectifs de cet atelier

- Anticiper, ne plus subir mais prévoir
- Améliorer son efficacité
- Savoir gérer et optimiser son temps de travail
- Honorer ses délais
- Dégager un bénéfice de temps disponible pour plus de liberté

### En conclusion et en 2 phrases :

- Acquérir des outils et des méthodes simples de gestion du temps afin de mettre en place des comportements nouveaux, adaptés et efficaces
- Développer un sens de l'organisation optimal, augmenter son efficacité sans se laisser déborder pour préserver son bien-être et sa vitalité !

## ATELIER 8 : Concentration (1h)

Vous avez tendance à vous disperser ou à vous laisser distraire facilement ? La concentration un bien rare et précieux. Elle ne peut pas être partout à la fois. Aussi, faut-il apprendre à bien l'utiliser. Vous pouvez développer vos ressources attentionnelles.

Notre attention se retrouve sollicitée en permanence avec de nombreux facteurs stimulant tous nos sens qui vont intervenir sur notre faculté à nous concentrer.

Ces facteurs sont :

- Externes comme les bruits environnants, les lumières, les personnes qui nous entourent, le téléphone, « les écrans » en tout genre et le zapping quotidien...
- Internes comme les pensées, des préoccupations, la fatigue, le manque de motivation, le stress, le surplus d'énergie...

Force est de dire que le manque d'attention et de concentration touche de plus en plus de monde de nos jours, notamment en entreprise.

Une bonne concentration nous permet :

- D'être plus efficace dans la réalisation de ce que l'on doit faire,
- De booster notre mémoire,
- D'être plus attentif aux informations utiles en mettant en veille les informations inutiles.





*L'objectif de cet atelier :*

- Apprendre à se concentrer pour faire abstraction de toutes les distractions afin de se focaliser sur une tâche, c'est à dire centrer notre attention sur l'essentiel.
- Réduire le mouvement de l'attention pour la stabiliser.
- Permettre une attitude soutenue sur un sujet que rien ne peut interrompre pour réussir à isoler notre conscience de tous les éléments qui nuisent à l'accomplissement d'une tâche désirée.
- Concentrer toutes ses ressources allouées à une tâche.

*Les bienfaits de notre atelier :*

Vous pourrez trouver les ressources pour

- Agir à plusieurs niveaux et notamment sur les facteurs internes qui peuvent perturber la concentration c'est à dire sur nos pensées, nos préoccupations qui nous envahissent et de fait nous déconcentrent.
- Agir positivement sur notre fatigue physique et intellectuelle, de travailler sur les facteurs liés à la motivation.
- Porter attention sur nos propres ressentis en mobilisant toute notre énergie, en se focalisant sur nos sensations permettant peu à peu une augmentation de la perception favorisant la concentration.

Afin d'améliorer l'attention et la concentration, cet atelier propose un travail sur le mental, le corps, les émotions, les ressources et capacités en alliant par exemple :

- La relaxation et la respiration qui permettent de se recentrer sur soi, d'atteindre un niveau de détente propice à la concentration.
- Des exercices de visualisations pour mobiliser le mental et les ressources
- Un travail sur le corps avec des mouvements corporels qui favorisent la concentration sur le mouvement même et sur certaines parties du corps ainsi qu'une attention portée sur ce qui s'y passe et par l'accueil des sensations entre autre.



## CYCLE 2 - Clés et outils pour réduire les TMS Troubles Musculo Squelettiques

### ATELIER 9 : Relaxation oculaire (30 minutes)

L'œil est l'organe privilégié de l'information sensorielle loin devant les autres. Il est aussi sur-sollicité notamment à cause de la multiplication des écrans et de leurs utilisations. Lorsque les yeux sont fatigués, c'est tout le système nerveux qui se fatigue. Apprenez à détendre vos yeux en un clin d'œil.

L'atelier permet d'expérimenter plusieurs exercices qui apaisent les yeux

- Les Oscillations du regard qui vont développer la mobilité oculaire,
- Le palming qui détend les yeux,
- L'alphabet qui fortifie les muscles oculaires,
- Des exercices d'accommodation aux distances

---

### ATELIER 10 : Relâcher les tensions musculaires avec des protocoles d'automassage (Do-In), masseuse formatrice (30 / 45 minutes)

Apprendre soi-même par des gestes simples d'automassage à libérer ses tensions, stimuler nos grandes fonctions de l'organisme (respiration, digestion, circulation) simplement, retrouver vitalité avec à un instrument précieux : les mains.

Nous expliquerons les points du corps pour obtenir rapidement un soulagement physique, mental et émotionnel, des tensions nerveuses

Ce type de massage permet d'obtenir une meilleure gestion des situations de stress, permet également un accroissement de la vigilance, des performances intellectuelles, de la motivation...

---



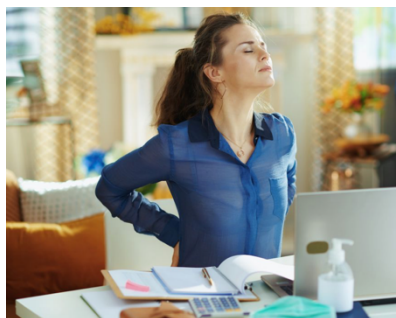
## ATELIER 11 : Ergonomie – revoir les bonnes postures de travail pour éviter les TMS avec un chiropracteur formateur (1h)

Notre expert chiropracteur, très pédagogue (enseignant dans une école de chiropractie) et intervenant dans de nombreuses entreprises explique l'importance d'avoir les postures appropriées au poste de travail pour éviter les maux de dos, épaules, poignets.

Il intervient en général en présentiel dans les entreprises mais peut également donner des conseils en visio au cours d'un atelier d'1 heure sur des problématiques bien spécifiques :

- Personne à un poste de travail (position de l'écran par rapport aux yeux, par rapport à la posture générale)
- Personne en production (port de charges lourdes, postes avec postures debout etc).

Il peut donner des conseils avec des exemples de matériel très simple (coussin, serviette...) pour soulager les douleurs, si nécessaire.



## CYCLE 3 – Relaxation et cohésion d'équipe

### ATELIER 12 : Yoga du Rire par un spécialiste du rire en entreprise (45 minutes/1 heure)

« Réintroduire du rire dans l'entreprise, c'est réintroduire de l'humain ». Le rire est contagieux et crée du lien. Il instaure une complicité, rapproche les équipes, augmente la motivation, stimule l'enthousiasme et le dynamisme positif nécessaire pour relever les défis.

L'atelier se déroule en plusieurs phases :

- 20% de théorie : Echanges, explications sur les bienfaits du rire et sur la psychologie positive
- 80% de pratique :
  - o Exercices corporels visant à détendre, à prendre conscience du corps et à lâcher le mental
  - o Exercices ludiques et interactifs, accessibles à tous (yoga du rire, jeux coopératifs, rire communicatif, méditation du rire ou fou-rire collectif)

---

### ATELIER 13 : Yoga assis, pour relâcher les tensions, retrouver concentration et sérénité (1 heure)

**Pourquoi ?** Le principal ennemi du corps au bureau, c'est la **position assise** ! Le dos se courbe, les tensions apparaissent dans la nuque, les épaules remontent vers la tête, les hanches se ferment et c'est tout le corps qui finit par se crispier.

**Comment ?** Pratiquer un exercice de détente au bureau permet de les éliminer avant qu'elles ne s'accumulent au fil des jours. Aussi surprenant que cela puisse vous paraître, il est tout à fait possible de réaliser une posture de yoga assis sur une chaise de bureau et vêtu(e) d'un pantalon-tailleur ou d'un costume.

**Bénéfices :** En plus de s'étirer, vous verrez qu'une séance de yoga permet d'éliminer le stress, vous relâcher ou lâcher prise... toutes les raisons sont bonnes pour prendre le temps de programmer une **séance de yoga au travail** !



## ATELIER 14 : Déconnexion digitale (1 heure)

Réussir à se déconnecter du digital "détox digitale"

Depuis l'arrivée du numérique, nos connexions ne cessent d'augmenter grâce à multiplication des objets et de leurs usages devenus indispensables dans notre quotidien. Avant d'arriver à la saturation numérique, prenons le temps de nous informer sur les risques de cette pratique et commençons à mettre en place les bonnes pratiques.

L'atelier se déroule en 3 phases :

1. Réalisation d'un bilan avec les participants pour leur faire prendre conscience de leur dépendance au digital
  - Quizz (jusqu'à quel point ils sont addicts ou utilisateurs)
  - Recenser les objets utilisés et point sur leur utilisation
2. Détox
  - Préparer la détox et voir leur activité – pourquoi ? À quoi ça me sert ? Comment je peux préparer une réduction de mon utilisation ?
3. Proposition d'exercices de lâcher prise (relaxation ou respiration) en cas de stress déclenché par « la détox »



## CYCLE 4 – Nutrition

### ATELIER 15 : L'alimentation pour retrouver vitalité et énergie par une naturopathe (1 heure)

Au cours d'un atelier d'1h, Just For Good vous explique de manière simple les impacts de notre alimentation sur le fonctionnement de notre corps.

Nous vous apportons les principales règles qui permettent à chacun de mieux prendre soin de sa santé de manière préventive et de retrouver une belle vitalité grâce à l'alimentation. Après avoir expliqué le fonctionnement du système digestif, nous abordons différents thèmes comme l'acidité du corps, la qualité des aliments, l'importance de l'eau, l'Index Glycémique, les modes de cuisson, les bonnes associations alimentaires etc. sont abordés.

Pour finir, nous intégrons des astuces et des exemples de recettes bonnes, équilibrées et gourmandes pour réaliser plusieurs repas (matin – midi – soir) à partir d'aliments et d'ingrédients frais. Nous pouvons également présenter les indispensables du placard avec « les must-have » du placard healthy.



---

De manière générale, nos intervenants sont professionnels, diplômés / certifiés avec pour la plupart une expérience professionnelle en entreprise. Ils connaissent donc parfaitement les problématiques des salariés.



## ESTIMATION BUDGETAIRE

*Objectif des ateliers* : Sensibiliser les participants au bien-être / prévention santé.  
Transmission de clés et d'outils concrets.

*Lieu* : A distance - RDV sur zoom – nécessité d'avoir un ordinateur et une connexion internet

<i>Atelier</i>	<i>Thématique</i>	<i>Durée</i>	<i>Tarif HT à partir de*</i>
<i>Atelier 1</i>	Gestion du stress Par la psychologie	1 heure	350€/séance
<i>Atelier 2</i>	Gestion du stress Sophrologie	45 minutes ou 1 heure	275€/séance
<i>Atelier 3</i>	Méditation	30, 45 minutes ou 1 heure	200€/séance
<i>Atelier 4</i>	Sommeil	30 minutes 1 heure	200€/séance 350€/séance
<i>Atelier 5</i>	Micro-sieste	30 minutes 1 heure	200€/séance 350€/séance
<i>Atelier 6</i>	Gestion des émotions/addictions	1 heure	400€/séance
<i>Atelier 7</i>	Gestion du temps	1 heure	350€/séance
<i>Atelier 8</i>	Concentration	30 minutes 1 heure	250€/séance 350€/séance
<i>Atelier 9</i>	Relaxation oculaire	30 minutes	250€/séance
<i>Atelier 10</i>	Automassage – Do In	30 ou 45 minutes	300€/séance
<i>Atelier 11</i>	Posture - Ergonomie	1 heure	400€/séance
<i>Atelier 12</i>	Yoga du rire	45 minutes ou 1 heure	400€/séance
<i>Atelier 13</i>	Yoga lâcher prise (assis ou debout)	1 heure	300€/séance
<i>Atelier 14</i>	Détox digitale	1 heure	400€/séance
<i>Atelier 15</i>	Nutrition vitalité et énergie	30, 45 minutes ou 1 heure	275€/séance



*\*Le prix dépend du nombre de participants, durée de la séance et de la thématique traitée. Il comprend la préparation de la séance, l'animation et l'interaction de notre intervenant avec les participants, les ressources pour refaire des exercices seul.*

*Nous fournissons également un document Word avec les arguments pour communiquer auprès de vos équipes et donner envie. En effet, il est hyper important de communiquer en amont auprès des équipes pour leur expliquer pourquoi vous proposez une séance de ce type dans le contexte actuel et quels bienfaits les participants peuvent en tirer.*

*A noter : Just For Good est agréé organisme de formation # 11922370292. Ces ateliers peuvent être pris en charge sur votre budget formation.*

