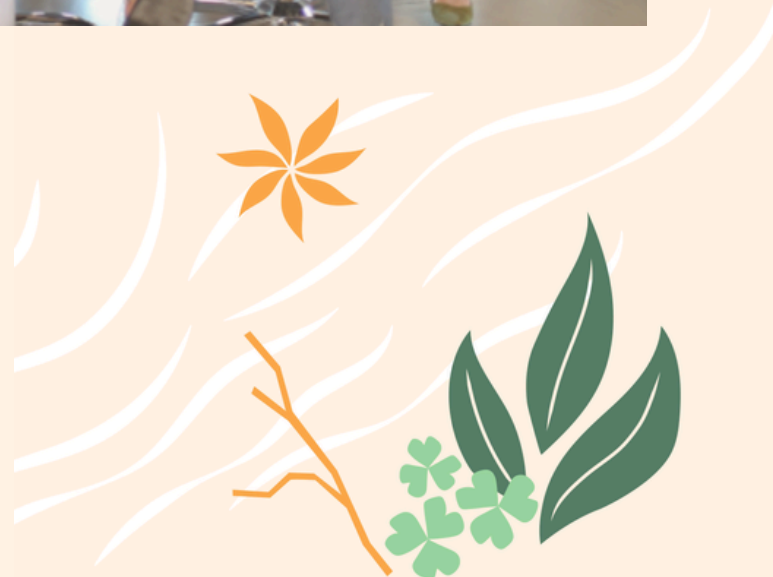


CATALOGUE 2026

ATELIERS & FORMATIONS PRÉVENTION SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



SOMMAIRE

01 QUI SOMMES-NOUS ?

Présentation du réseau 05

02 PRÉVENIR LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



Réduire les risques psychosociaux et agir en amont de l'épuisement professionnel.

Prévenir l'usure au travail 09

Gérer le stress et réguler ses émotions 10

Anti-stress ; vos routines détentes 11

Prévention de l'épuisement professionnel 12

Respecter ses limites et se protéger 13

03 FORMER ET AGIR EN SANTÉ MENTALE



Donner des compétences concrètes pour intervenir et accompagner

Prendre soin de sa santé mentale 15

Premiers Soins en Santé Mentale (PSSM).
Les fondamentaux 16

Premiers Soins en Santé Mentale (PSSM).
Certification 17

04 RENFORCER LA SANTÉ GLOBALE ET L'ÉNERGIE AU TRAVAIL



Maintenir un haut niveau d'énergie et de concentration dans le temps.

La santé globale de l'employé-e 19

C'est quoi le bon équilibre alimentaire ? 20

Nutrition anti-stress et vitalité au travail 21

Prendre soin de son sommeil 22

Sommeil & télétravail 23

Micro-sieste : booster d'énergie 24

SOMMAIRE

<u>Luminothérapie naturelle</u>	25
<u>PSIO : Luminothérapie & relaxation</u>	26
<u>Booster son immunité</u>	27
<u>Un cerveau en pleine forme</u>	28

05

MOBILISER LE CORPS POUR PRÉVENIR LES TENSIONS ET RECHARGER L'ÉNERGIE

Réduire les tensions physiques et mentales tout en favorisant la récupération rapide.

<u>Yoga : le break ressourçant</u>	30
<u>Réfléxologie plantaire, palmaire</u>	31
<u>Massage assis</u>	32
<u>Prévention des troubles musculosquelettiques</u>	33
<u>Cohérence cardiaque : l'atout détente</u>	34
<u>Conscience corporelle Hypnose RTT</u>	35
<u>Méditation guidée</u>	36
<u>Danza Medicina</u>	37
<u>Bouger sans bouger</u>	38

06

RENFORCER LA COHÉSION ET L'EFFICACITÉ DES ÉQUIPES

Renforcer la cohésion et l'efficacité des équipes par une meilleure communication et collaboration.

<u>Adapter sa communication et explorer les points de vue</u>	40
<u>Moins de stress, plus d'énergie avec une communication efficace</u>	41
<u>Travailler harmonieusement dans un environnement multiculturel</u>	42
<u>Renforcer ses ressources internes au service de sa posture professionnelle</u>	43
<u>Codéveloppement : décider, agir, progresser</u>	44

07

NOUS CONTACTER

47

AVANT-PROPOS



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

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

L'**Enquête québécoise sur la santé de la population (2020-2021)**, menée par l'Institut de la statistique du Québec, met en lumière une réalité préoccupante : **Un travailleur sur quatre (≈ 25,5 %) rapporte un niveau élevé de détresse psychologique liée à son travail**. Ce chiffre interpelle et souligne l'urgence d'agir pour préserver la vitalité des équipes et assurer une qualité de vie au travail qui permette aux collaborateurs de s'épanouir et de rester performants.

La CNESST reconnaît désormais cette urgence et la loi 27 en témoigne en obligeant désormais les employeurs à **identifier, évaluer et prévenir les risques psychosociaux**, au même titre que les risques physiques. Stress chronique, surcharge mentale, conflits, perte de sens ou isolement ne sont plus considérés comme des "ressentis individuels", mais comme **des risques professionnels à part entière**.

Alors, que faire face à cette situation ? Comment les acteurs du monde du travail, gestionnaires, managers et employé.e.s peuvent devenir de véritables acteurs du bien-être au travail ? La santé mentale est un enjeu qui ne peut plus être ignoré.

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

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

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

Nous vous en souhaitons une bonne lecture !

Isabelle Dauphin
Co-fondatrice de VitalÔréflex Québec



QUI SOMMES-NOUS ?

Passion & professionnalisme

Le réseau VitalÔréflex Québec réunit un collectif de professionnel-le-s certifié-e-s et diplômé-e-s, partageant des valeurs communes :
la passion et le professionnalisme de leur métier.

Tous ces professionnel-le-s possèdent une bonne connaissance du monde du travail.

C'est l'assurance de collaborer avec des intervenant-e-s capables de s'ajuster à vos contraintes et de répondre efficacement à vos besoins.

La démarche Mieux-être au travail de VitalÔréflex Québec

Étape 1 - Définir ensemble les objectifs et priorités en santé et mieux-être au travail

Étape 2 - Mobiliser tous les acteurs de l'entreprise à la démarche de Mieux-être au travail

Étape 3 - Passer à l'action grâce à un large choix d'ateliers et de formations

Étape 4 - Évaluer et ancrer durablement une démarche de prévention et de mieux-être au travail



Les 4 valeurs qui nous animent

VitalÔréflex Québec a construit son approche sur des valeurs humaines solides



Professionnalisme

Des animations de qualité offertes par des intervenant-es certifié-es et expérimenté-es.



Réactivité

Engagement à répondre à vos demandes de devis dans un délai de 48 heures ouvrables.



Adaptabilité

Comprendre la réalité de votre milieu de travail et y répondre avec souplesse et rigueur.



Convivialité

Créer des espaces d'échange sécuritaires favorisant la bienveillance, la cohésion et l'intelligence collective.



QUI SOMMES-NOUS ?

“Une équipe professionnelle de proximité,
réactive et à votre écoute”

ISABELLE DAUPHIN

Consultante bien-être et santé mentale
Naturopathe

L'équipe VitalÔréflex Québec



Catherine Turri

B.Sc. Appl., Enseignante en
anatomie-physiologie,
Naturopathe N.D.A.

"Comprendre votre corps, c'est explorer les
racines de votre pleine vitalité"



Caroline Launier

B.A. PS, M. HEC, N.D. | Coach
d'affaires certifiée en
changement d'habitudes de
vie et santé globale

"Réinventer le succès par la santé"



Adeline Chapron

Coache & formatrice en
développement de potentiels

"Un monde en conscience pour un monde en
santé"



Vesna Antwan

Coach certifiée personnelle et
professionnelle

"Moins s'épuiser, mieux s'aligner"



Leïla Trapet

Formatrice agréée par la CPMT
| Coach professionnelle
certifiée | Approche neuro-
intégrative

"Nous réagissons non pas au monde tel qu'il est,
mais tel que nous le percevons. Embrassons notre
capacité à ouvrir la voie à d'autres possibles"



Vanessa Audebert

Professeure de Yoga, Coach
scolaire et santé, Enseignante
en éducation physique

"Cultiver sa santé, ça s'apprend"



Florine Fotouat

Professeure de Yoga

"Bonnes pensées, bonnes paroles, bonnes actions, et j'ajouterais
bonne respiration les amis"



Alain Paradis

Thérapeute et formateur en approches
psychocorporelles

"Faire une pause pour gagner du temps."



Evelyne Desrochers

Ambassadrice de PSIO
Technologies

« Prendre soin de l'esprit, c'est transformer toute
une vie. »



Zi Cong Chu

Massothérapeute agréé

"Votre corps parle et mes mains l'écotent"



Le Saviez-Vous ?

Le rapport de 2024 publié par Environics Research et Dialogue souligne que 71 % de la population active et que 98 % des leaders en RH reconnaissent que les initiatives pour le bien-être sont profitables. En effet, Les organisations ayant pris des mesures appropriées pour améliorer le bien-être ont constaté des retombées positives : une plus grande satisfaction au travail, une réduction de l'absentéisme, sentiment d'avoir du soutien, rehaussement de la productivité, meilleur climat de travail, etc.

Notre offre a donc été réfléchi et construite sur un éventail suffisamment large pour permettre de répondre aux attentes des managers et aux envies des travailleur-ses



**PRÉVENIR LE STRESS ET
L'ÉPUISEMENT
PROFESSIONNEL**

Nos ateliers et formations en prévention du stress et de l'épuisement professionnel offrent des outils concrets pour mieux comprendre les signes avant-coureurs, gérer le stress, réguler ses émotions, instaurer des routines anti-stress et respecter ses limites. Ils visent à soutenir l'équilibre, la résilience et le bien-être au travail.



PRÉVENIR L'USURE AU TRAVAIL

Dans un climat post-covid, nous proposons un module qui répond aux attentes des employés 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 les employés qui pourront y faire appel non seulement dans leur travail mais aussi dans leur 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

PROGRAMME : tout personnel

PRÉ REQUIS : aucun

DURÉE : 14h - 2 jours présentiel

12 personnes maxi/session

INTERVENANT(E) : Coache certifiée, 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
- **Support pédagogiques** dématérialisés via espace stagiaire extranet VitalÔréflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...



GÉRER LE STRESS ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

Cette formation s'inscrit dans une logique de prévention en permettant aux participants de mieux comprendre leurs mécanismes internes, de développer leurs capacités d'autorégulation et de mobiliser des outils concrets pour faire face aux situations professionnelles exigeantes.

Durée : 3x 2H

Nombre maximum de participants : 14 à 18 participantes

Objectif global

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et des émotions, d'identifier leurs déclencheurs, et de développer des stratégies concrètes d'autorégulation afin de préserver leur équilibre, renforcer leur capacité d'adaptation et évoluer plus sereinement dans leur environnement professionnel.

Exemples de thèmes abordés : (comprenant apports, échanges et mises en pratique)

Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact en contexte professionnel
- Identifier ses sources de stress et ses déclencheurs personnels
- Observer ses réactions automatiques face à la pression (pensées, émotions, comportements)
- Comprendre la fonction des émotions et leur rôle
- Expliquer les mécanismes du stress et la fonction des émotions
- Identifier les sources et déclencheurs personnels de stress
- Développer des stratégies concrètes pour faire face aux situations stressantes
- Expérimenter des outils de régulation émotionnelle, pratiquer et se les approprier pour retrouver un état interne plus stable
- Renforcer sa capacité à prendre du recul et à ajuster ses réactions
- Identifier ses signaux d'alerte et prévenir les situations de surcharge
- Intégrer les apprentissages à la pratique professionnelle quotidienne
- Intégrer à son quotidien plus de plaisir, de joie et de légèreté pour sortir du pilote automatique et nourrir son épanouissement personnel.

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Possibilité de sélectionner et prioriser les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement, l'expérimentation et l'intégration
- Outils concrets immédiatement transférables dans le quotidien professionnel
- Formation alignée avec les enjeux de prévention des risques psychosociaux
- **Formation éligible Loi du 1%**

ANTI-STRESS : VOS ROUTINES DÉTENTES

Ces modules sont animés par un ou une sophrologue certifiée. 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.

Qu'est-ce que la sophrologie ? C'est une méthode douce qui combine des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive pour aider à mieux gérer le stress, les émotions et améliorer le bien-être au quotidien.

Durée : **30' à 1H30**

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

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

Les attendus

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

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

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

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent leur capacité à reconnaître les signes de l'épuisement professionnel, à mieux comprendre ses mécanismes et à adopter des stratégies efficaces pour préserver leur énergie et leur équilibre au travail.

Durée : 1,5 h à 3 h (selon le nombre de sujets traités)

Les attendus :

- Identifier les signes avant-coureurs et les facteurs de risque
- Mesurer l'impact de l'épuisement sur la santé globale (physique, mentale, émotionnelle)
- Reconnaître ses propres zones de vulnérabilité
- Développer des stratégies concrètes pour préserver son énergie au quotidien
- Renforcer sa capacité d'auto-observation et d'ajustement
- Mettre en place des actions simples et durables de prévention
- Réguler son état interne
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour soutenir son bien-être
- Développer les clés d'une performance consciente et saine qui maximisent énergie et focus.
- Cibler les activités et/ou les tâches les plus rentables (ROI) ainsi que celles qui nous donnent ou nous enlèvent de l'énergie et rééquilibrer son calendrier en fonction de ces constats.

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex :

- Construction d'un atelier adapté aux réalités de votre organisation
- Coordination en amont avec le ou la personne référente
- Possibilité d'ajuster les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration

RESPECTER SES LIMITES ET SE PROTÉGER

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent leur capacité à reconnaître leurs limites, à les exprimer avec clarté et à poser des actions alignées pour préserver leur énergie et leur engagement au travail.

Durée : 2 heures

Exemple de thèmes d'ateliers comprenant apports, échanges et mises en pratique
Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre le rôle des limites dans la prévention de l'épuisement
- Identifier ses signaux internes et ses zones de surcharge
- Reconnaître ses automatismes (suradaptation, difficulté à dire non, etc.)
- Clarifier ses besoins et ses priorités
- Développer une communication claire, directe et respectueuse
- Poser des limites de manière simple et professionnelle
- Accueillir et traverser les inconforts liés aux limites
- Se protéger dans des environnements exigeants
- Déterminer et appliquer concrètement ses priorités de vie personnelle et professionnelle pour éviter la surcharge mentale.

Les attendus

Permettre aux participants de mieux se respecter dans leur quotidien professionnel, de préserver leur énergie et d'adopter des comportements plus justes, au service d'un engagement durable.

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Construction d'un atelier adapté aux réalités de votre organisation
- Coordination en amont avec la personne référente
- Possibilité d'ajuster les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration



FORMER



ET AGIR EN SANTÉ MENTALE

La santé mentale au travail est un enjeu essentiel aujourd'hui. Le stress, la fatigue et la pression font partie du quotidien, mais personne ne devrait rester seul avec ça. Former des personnes ressources en santé mentale dans chaque milieu de travail, c'est créer des repères humains, capables d'écouter, de soutenir et d'agir tôt. C'est une façon concrète de bâtir des équipes plus fortes, plus humaines et en meilleure santé.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les employés 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 : 3 heures

Lieu requis : 1 salle

Nombre maximum de participants : 12 à 20 selon le mode de diffusion (aucun pré-requis)

Intervenant(e) : formatrice accréditée 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



PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) FONDAMENTAUX

Le programme de formation **Premiers soins en santé mentale** (PSSM) fournit les **connaissances, les aptitudes et les attitudes** nécessaires pour soutenir une personne qui pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une situation de crise de santé mentale ou liée à l'utilisation de substances jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible.

Les aptitudes pratiques acquises grâce au programme PSSM vous aident à développer votre confiance et votre tranquillité d'esprit, en sachant que vous pouvez aider votre entourage, prendre soin de vous et donner la priorité à votre bien-être tout en aidant les autres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

PSSM fondamentaux est un cours simplifié qui enseigne des techniques pratiques de premiers soins en santé mentale dans le cadre d'une formation intensive **d'une journée**.

PSSM fondamentaux offre une **base solide sur les principes de PSSM**, sans évaluation ni certification formelles, ce qui en fait une option idéale pour les équipes à la recherche d'une formation pertinente et rapide.

- Développer votre sensibilisation à la santé mentale
- Réduire la stigmatisation
- Maîtriser des techniques de communication efficaces.
- Cartographier les ressources de soutien en santé mentale
- Mettre en pratique des stratégies d'autosoins
- Utilise le cadre AÉRIS (Approcher la personne, Écouter sans jugement, Rassurer et donner de l'information, Inciter à obtenir de l'aide professionnelle, Soutenir la personne dans ses démarches)

DURÉE : 6 heures

MODALITÉS: Le cours est entièrement animé, avec des options virtuelles et en personne

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) CERTIFICATION

Le programme de formation **Premiers soins en santé mentale** (PSSM) fournit les connaissances, les aptitudes et les attitudes nécessaires pour soutenir une personne qui pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une situation de crise de santé mentale ou liée à l'utilisation de substances jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible.

Le programme PSSM vous aide à développer votre confiance et votre tranquillité d'esprit, en sachant que vous pouvez aider votre entourage, prendre soin de vous et donner la priorité à votre bien-être tout en aidant les autres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation PSSM – Certification s'adresse aux personnes qui souhaitent **approfondir** leurs connaissances et développer des compétences avancées en Premiers soins en santé mentale. Bien que les informations de base abordées soient similaires à celles de la formation PSSM – Fondamentaux, **la formation PSSM – Certification va plus loin.**

CONTENU DE LA FORMATION

- Approfondir la compréhension des troubles de santé mentale
- Reconnaître les signes de détérioration du bien-être mental et de crise
- Intervenir efficacement lors de situations complexes
- Développer des compétences pratiques à l'aide de scénarios réels
- Encourager l'orientation vers les ressources appropriées
- Des informations supplémentaires sur les troubles de santé mentale
- Un plus grand nombre d'exercices pratiques et des scénarios d'intervention

CERTIFICATION

À la suite de la formation, un quiz d'évaluation de la Commission de la santé mentale du Canada sera transmis aux participant·e·s. La réussite de ce quiz en ligne, corrigé par la Commission de la santé mentale du Canada, est obligatoire afin d'obtenir la certification.

Les personnes participantes ayant réussi la formation reçoivent une attestation de premiers secouristes en santé mentale valide pour une **durée de trois (3) ans.**

DURÉE : 16 heures

MODALITÉS: Le cours est entièrement animé, avec des options virtuelles et en personne



RENFORCER LA SANTÉ GLOBALE ET L'ÉNERGIE AU TRAVAIL



Parce que le bien-être des équipes est un levier essentiel de performance et d'engagement, nous vous proposons une série d'ateliers en entreprise dédiés au bien-être et à l'hygiène de vie. Conçus pour s'intégrer facilement au milieu professionnel, ces ateliers offrent des outils concrets pour mieux gérer le stress, favoriser l'énergie au quotidien et adopter des habitudes de vie saines, durables et adaptées à la réalité du travail. Une approche humaine et pragmatique pour soutenir l'équilibre et la vitalité au sein de vos équipes.

LA SANTÉ GLOBALE DE L'EMPLOYÉ·E

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent une compréhension plus fine de leurs besoins et de leur fonctionnement, afin de prendre soin de leur énergie de manière responsable et durable au travail.

Durée : 2 heures

Exemple de thèmes d'ateliers comprenant apports, échanges et mises en pratique
Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre les piliers de la santé globale (physique, mentale, émotionnelle)
- Identifier les sources de déséquilibre et de surcharge
- Reconnaître ses besoins essentiels et ses signaux d'alerte
- Sortir des automatismes de suradaptation et de surperformance
- Développer des stratégies concrètes de régulation et de récupération
- Clarifier ses priorités pour un engagement plus juste
- Intégrer des pratiques simples et durables dans son quotidien professionnel
- Élaborer un plan d'action personnalisé en matière de santé globale

Les attendus

Permettre aux participants de mieux se comprendre, de prendre soin de leur énergie de manière proactive et de repartir avec un plan d'action concret pour soutenir un bien-être durable et un engagement équilibré.

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Construction d'un atelier adapté aux réalités de votre organisation
- Coordination en amont avec la personne référente
- Possibilité d'ajuster les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration

C'EST QUOI LE BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'alimentation influence directement le niveau d'énergie, la concentration et la gestion du stress au quotidien. En comprenant les différentes familles d'aliments et la manière de les combiner, on agit préventivement sur sa vitalité et ses capacités cognitives au travail.

Durée : **1H à 3H**

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

Nombre maximum de participants : **18**

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Rappeler les catégories d'aliments, macro et micro-nutriments
2. Donner des repères pour bien équilibrer son alimentation
3. Comprendre comment ses choix alimentaires influencent son niveau d'énergie et sa concentration en journée
4. Proposer des idées de menus et collation 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 de menus simples pour manger équilibrer
- Quiz par équipe pour tester son niveau d'appropriation de notions abordées

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- version courte de 1H disponible en format pause dîner
- Format interactif qui invite chaque participant à s'approprier les notions par l'échange et la mise en pratique
- Des repères simples et directement applicables dès le lendemain, au travail comme à la maison

NUTRITION ANTI-STRESS & VITALITÉ AU TRAVAIL

L'alimentation, l'hydratation et les habitudes de vie influencent directement le stress, l'énergie et la concentration au travail. Explorez des solutions simples, concrètes et applicables dans son quotidien professionnel.

Durée : 1H30 à 2H30

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 18

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les liens entre stress, nutrition et performance cognitive.
2. Identifier les nutriments clés impliqués dans la gestion du stress
3. Repérer les habitudes qui accentuent la fatigue et le stress
4. Repartir avec des outils pratiques et immédiatement applicables pour soutenir la vitalité au travail, en présentiel comme en télétravail.

Descriptif du déroulé

- Apports théoriques : les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et le cerveau, les nutriments essentiels à l'équilibre nerveux et à l'énergie.
- Atelier pratique : « Collation & pause active », 3 recettes simples, rapides, intégration facile des pauses nutritives et ressourçantes dans la journée
- Création de son « kit anti-stress express »
- Questions, retours d'expérience et conclusion

Évaluation à chaud des participant(e)s

Mise à disposition d'une fiche MÉMO de suggestions pratiques

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 : 1H30 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

Mise à disposition d'une fiche MÉMO de suggestions pratiques



SOMMEIL ET TÉLÉ-TRAVAIL

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les employé·e·s aux impacts du télétravail sur la qualité du sommeil et, plus largement, sur l'équilibre de vie. Il permet de mieux comprendre les liens entre rythmes biologiques, environnement de travail à domicile et habitudes de vie, tout en proposant des stratégies concrètes pour favoriser un sommeil réparateur. Il s'inscrit dans une démarche de prévention en santé globale et de maintien de la performance durable.

Durée : 1H30 à 2H

Lieu requis : une salle ou en visioconférence

Nombre maximum de participants : **12**

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et son rôle sur la santé et la performance.
- Identifier les impacts du télétravail sur les rythmes de vie et le sommeil.
- Repérer les habitudes qui nuisent à la qualité du sommeil.
- Acquérir des outils concrets pour améliorer son hygiène de sommeil au quotidien.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Comprendre le sommeil : fonctionnement des cycles du sommeil, besoins physiologiques et impacts d'un sommeil de mauvaise qualité sur la santé physique, mentale et cognitive.

Temps 2 – Télétravail et dérèglements : effets du travail à domicile sur les routines (écrans, horaires, sédentarité, charge mentale). Identification des facteurs perturbateurs et des bonnes pratiques à adopter.

Temps 3 – Mise en pratique : exercices et conseils concrets pour favoriser l'endormissement et améliorer la récupération (respiration, routines du soir, gestion des écrans, micro-pauses). Élaboration de pistes d'actions personnalisées.

En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s.

MICRO-SIESTE : BOOSTER D'ÉNERGIE

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

Durée : 30' à 60' (à déterminer)

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Santé

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

Descriptif du déroulé

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

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

B/ 3 pratiques de relaxation 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

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

LUMINOTHÉRAPIE NATURELLE

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les participants à l'importance de l'exposition à la lumière naturelle et à ses effets positifs sur le corps et l'esprit. Il permet de comprendre comment la lumière influence le rythme biologique, l'énergie, l'humeur et la qualité du sommeil, tout en proposant des stratégies simples pour intégrer plus de lumière naturelle dans son quotidien, même en contexte professionnel.

Durée : 1H à 2H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Intervenant(e) : Naturopathe

Attendus :

- Comprendre le rôle de la lumière naturelle sur les rythmes circadiens et la santé globale.
- Identifier les impacts d'une exposition insuffisante à la lumière sur l'énergie, le sommeil et l'humeur.
- Découvrir des habitudes et techniques pour optimiser son exposition à la lumière au quotidien.
- Appliquer des stratégies simples pour maintenir un équilibre énergétique et psychique optimal, même en intérieur.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Comprendre la luminothérapie naturelle : notions de rythmes circadiens, rôle de la lumière sur la mélatonine, l'énergie et la régulation hormonale.

Temps 2 – Impacts et repérage : effets d'un déficit de lumière sur le sommeil, l'humeur, la concentration et la motivation. Partage des situations professionnelles fréquentes et conseils adaptés.

Temps 3 – Pratique et intégration : exercices pour optimiser l'exposition à la lumière (promenades, aménagement des espaces de travail, rituels matinaux), accompagnés de recommandations personnalisées selon le mode de vie et le télétravail.

En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s.

LUMINOTHÉRAPIE & RELAXATION PSiO

RELAXATION CORPS & ESPRIT

Offrez-vous une pause régénératrice grâce à la technologie PSiO.

Cette expérience unique combine luminothérapie et relaxation guidée pour amener le corps et l'esprit dans un état de détente profonde, rapidement et naturellement.

Par un jeu de lumières, de sons et de rythmes spécialement conçus, le mental ralentit, le corps relâche... et un véritable espace de récupération s'installe.

Bienfaits de la séance de détente

- Réduit rapidement le stress et les tensions accumulées
- Apaise le mental et favorise un relâchement profond
- Améliore la qualité du sommeil et la récupération
- Aide à retrouver de l'énergie et de la clarté
- Offre un vrai moment pour décrocher et se recentrer

Détails de la séance

Durée : 15 à 45 minutes par personne (selon vos besoins)

Lieu : salle de réunion ou espace détente fermé, sombre et silencieux le plus possible

Format : séance individuelle, personnalisée (possibilité de 2 personnes à la fois par intervenant.e)

Déroulement de l'expérience

Intention : offrir une expérience immersive de détente profonde pour le corps et l'esprit

1. Accueil personnalisé et court échange pour cibler les besoins du moment
2. Installation dans un espace propice au lâcher-prise : position confortable, lunettes PSiO et ambiance enveloppante
3. Expérience de relaxation guidée (15 à 45 minutes), soigneusement adaptée pour favoriser un relâchement rapide et durable
4. Retour en douceur, avec un moment d'intégration et de partage des ressentis



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 : 1 H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

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

Mise à disposition d'une fiche synthèse des conseils

UN CERVEAU EN PLEINE FORME

Le cerveau est un organe physiologique qui nécessite des conditions optimales pour fonctionner à plein régime.

Brouillard cognitif, difficultés de concentration ou de mémorisation reflètent souvent des déséquilibres physiologiques sur lesquels on peut agir concrètement. Cet atelier propose des clés pratiques, ancrées dans la science, pour soutenir les fonctions cognitives et retrouver clarté mentale et énergie intellectuelle.

Durée : **1H30 à 2H**

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

Nombre maximum de participants : **18**

Intervenant(e) : Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes physiologiques qui influencent la concentration, la mémoire et la clarté mentale
2. Identifier les habitudes quotidiennes qui accentuent les déséquilibres cognitifs
3. Découvrir des outils concrets et applicables pour un cerveau en pleine forme

Descriptif du déroulé

- Le cerveau, cet organe fascinant : comment fonctionnent les neurones et des neurotransmetteurs ; principaux besoins physiologiques qui influencent positivement les fonctions cognitives
- Quelles sont les bases d'un cerveau alerte : l'alimentation cerveau-compatible, l'activité physique, le sommeil réparateur, la gestion du stress et la stimulation cognitive.
- Les solutions pratiques mettre en oeuvre quotidiennement pour soutenir les fonctions cognitives (plantes, huiles essentielles et produits de santé naturels pertinents) : chacun repart avec un plan d'action en 3 étapes progressives, pour ancrer durablement de nouvelles habitudes, un petit pas à la fois.

Évaluation à chaud des participant(e)s

Mise à disposition d'une fiche synthèse des suggestions pratiques



**MOBILISER LE CORPS
POUR PRÉVENIR LES
TENSIONS ET RECHARGER
L'ÉNERGIE**

Parce que le corps et l'esprit sont intimement liés, prendre soin de son corps devient aussi un acte de bien-être mental. Nos ateliers, yoga, massage, réflexologie, conscience corporelle, méditation, et bien d'autres, proposent des pratiques concrètes pour relâcher les tensions, libérer le stress et retrouver énergie et clarté d'esprit. Chaque séance offre un moment de pause et de ressourcement, alliant détente physique et équilibre mental, pour nourrir votre vitalité globale au quotidien.

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

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / PALMAIRE / AUTOMASSAGES en groupe

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

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

Lieu requis : **1 salle avec 10-15 participants**

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

Nombre maximum de participants : **15**

Attendus de cet atelier Bien-être :

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

✓ Emulation, partages et enrichissement Garantis !

Descriptif du déroulé :

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

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

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

C) Échange sur les ressentis, conseils et recommandations

D) Évaluation à chaud des participant(e)s

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.

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 :

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

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

CONSCIENCE CORPORELLE

Durée : **2h**

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

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Santé

- Harmonisation du corps, du coeur et de l'esprit pour plus de légèreté
- Connecter à son pouvoir personnel
- Apaiser son système nerveux

Descriptif du déroulé

Vous expérimenterez ici trois exercices somatiques puissants lors de cet atelier de conscience corporelle : la technique Alexander, le scan corporel ainsi que la sonothérapie (via le chant vibratoire). Vous renforcerez ici l'harmonie entre votre corps, votre coeur et votre esprit, en plus de connecter à son pouvoir personnel et d'apaiser votre système nerveux par la vibration de la voix. Une expérience immersive et libératrice !

HYPNOSE RTT

Durée : **1h30**

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Santé

- Relâcher la pression et le stress
- Reprogrammer ses croyances limitantes en croyances soutenantes
- Activer une énergie alignée au service de sa carrière et de sa vie

Descriptif du déroulé

La Rapid Transformational Therapy (RTT®) est une méthode d'hypnose thérapeutique hybride, qui combine hypnothérapie, PNL, TCC et neurosciences. Le praticien guide le groupe dans un état de relaxation profonde (hypnose) pour accéder au subconscient, reprogrammer les croyances limitantes et créer des changements durables.

Thème au choix : Libérer la pression de performance, Sortir de la surcharge mentale, Retrouver son énergie, Stimuler sa confiance en soi, etc.

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.

Option Méditation sur les chakras & Soins quantique :

Un survol des différentes fonctions des chakras dans son corps en amenant plus de conscience quant à leur rôle respectif ainsi que leur impact dans notre vie. Le soin quantique combine quant à lui 11 approches en médecine douce telles que : la science des chakras, le breathwork, l'hypnose, le massage de points de réflexologie et la kinésiologie holistique, tout en mettant l'accent sur la connexion au cœur.

Attendu de cet atelier

- Apprendre à taire le bavardage incessant du mental.
- Désstresser, prendre du recul, se ressourcer et améliorer sa concentration
- *Option Soins quantiques* : Transcender les anciennes mémoires cellulaires du corps et retrouver un puissant sentiment de légèreté, de clarté, de paix et d'ancrage.

Durée : **45' à 1H30**

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 et Exercices de Respiration
- Relaxation et Méditation guidée + *Soins quantiques optionnels*

DANZA MEDICINA

Durée : 2h à 3h

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 30

Attendus de cet atelier Santé

- Reconnecter au plaisir de bouger son corps en pleine conscience, sans performance
- Apaiser son système nerveux à travers le mouvement libre et l'expression de soi
- Favoriser un processus d'auto-guérison émotionnel

Descriptif du déroulé

Cette expérience s'adresse à toute personne en quête de bien-être, de libération émotionnelle, de reconnexion avec son corps et son intuition, ou encore d'un cheminement spirituel à travers le mouvement du corps.

Danza Medicina est une danse transcendantale sous forme de méditation en mouvement unissant les cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther). On y danse chaque élément dans un ordre bien précis, sur une trame sonore spécifiquement adaptée, le tout guidé vocalement par l'animatrice. Cette expérience permet de ressentir profondément ses émotions, son corps et de libérer ce qui ne nous sert plus.

On ressort de cette expérience avec plus de clarté, allant jusqu'à un sentiment d'avoir profondément connecté à son pouvoir personnel. Un atelier immersif des plus mémorables, catalyseur d'empuancement personnel.



BOUGER SANS BOUGER

Cet atelier a été conçu pour montrer qu'il est possible de stimuler le corps et de favoriser la circulation, la posture et la détente, même sans déplacement ni effort intense. Idéal pour les employés en télétravail ou sédentaires, il combine des exercices simples, accessibles à tous, pour relâcher les tensions et améliorer le bien-être physique et mental au quotidien.

Durée : 1H à 1H30

Lieu requis : une salle ou espace calme

Nombre maximum de participants : 12

Attendus :

- Comprendre l'importance du mouvement pour le corps et l'esprit, même minimal.
- Découvrir des techniques simples pour stimuler la circulation, détendre les muscles et réduire les tensions.
- Appliquer des exercices faciles à intégrer dans la journée de travail, assis ou debout, sans matériel particulier.
- Améliorer la posture, la concentration et l'énergie globale au quotidien.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Introduction : l'impact de la sédentarité sur le corps et le mental, bénéfices du mouvement léger et régulier.

Temps 2 – Pratique guidée : exercices de mobilisation douce des articulations, étirements simples, respiration et activation musculaire depuis la chaise ou l'espace de travail.

Temps 3 – Intégration au quotidien : conseils pratiques pour intégrer ces mini-mouvements dans la journée, rituels express pour réduire la fatigue et stimuler la vigilance.



RENFORCER LA COHÉSION ET L'EFFICACITÉ DES ÉQUIPES



Des ateliers pour renforcer la cohésion d'équipe et améliorer la communication au quotidien. À travers des outils concrets et des mises en pratique, ils favorisent des échanges plus clairs, une meilleure collaboration et des relations de travail plus harmonieuses.

ADAPTER SA COMMUNICATION ET EXPLORER LES POINTS DE VUE

Cette formation vise à développer une communication plus fine et adaptée en tenant compte du modèle de pensée de l'interlocuteur. Elle permet de mieux comprendre les mécanismes de perception, d'explorer différents points de vue et de prévenir les malentendus afin de favoriser des interactions plus fluides, constructives et collaboratives.

Durée : **2h à 3h**

Format : **6 à 12 participants (présentiel uniquement)**

Exemples de thèmes abordés : (comprenant apports, échanges et mises en pratique)

Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre comment les perceptions et les filtres influencent la communication
- Observer les écarts d'interprétation à l'origine des incompréhensions
- Identifier les mécanismes à l'origine des tensions et désaccords
- Pratiquer l'écoute active pour comprendre avec précision les messages, besoins et intentions
- Utiliser la reformulation pour sécuriser la compréhension mutuelle
- Explorer différentes positions perceptuelles pour élargir sa lecture d'une situation
- Adapter son message en fonction du modèle de pensée de l'interlocuteur
- Élaborer des solutions gagnant-gagnant pour renforcer la collaboration
- Ancrer les apprentissages par un plan d'action personnel

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Possibilité de sélectionner et prioriser les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement, la prise de recul et l'intégration
- Mises en situation concrètes pour faciliter le transfert dans le travail réel
- Outils directement mobilisables pour améliorer la qualité des interactions
- Formation alignée avec les enjeux de communication et de prévention des tensions en milieu de travail
- **Formation éligible Loi du 1%**



MOINS DE STRESS, PLUS D'ÉNERGIE AVEC UNE COMMUNICATION EFFICACE

Développez une communication efficace et des relations professionnelles durables grâce au Process Communication Model® (PCM)

Cette formation permet aux participants d'acquérir des **repères concrets et immédiatement applicables** pour transformer des situations potentiellement conflictuelles en échanges constructifs, renforcer la coopération et réduire durablement le stress relationnel au quotidien.

Public concerné : managers, équipes opérationnelles, fonctions support

Pré requis : avoir remplis le questionnaire de personnalité

Durée : **1 journée** / Participants : **12 à 15 personnes**

Intervenante : Formatrice certifiée Process Communication Model® (PCM)

Supports pédagogiques : remise des Inventaires de personnalité (12 pages) et un manuel

Objectifs pédagogiques:

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Mieux se connaître pour comprendre leur manière de communiquer, de réagir et de prendre des décisions
- Décoder les différents styles de communication de leurs interlocuteurs
- Adapter leur communication avec plus d'aisance et d'efficacité
- Prévenir les tensions et désamorcer les incompréhensions avant qu'elles ne s'installent
- Reconnaître leurs signaux de stress afin d'adopter des réactions plus adaptées
- Développer des réflexes concrets pour une communication plus fluide, constructive et respectueuse

Éléments forts de la formation

- **Une approche concrète et opérationnelle** : des outils simples et pragmatiques, utilisables dès le lendemain
- **Une pédagogie immersive et interactive** : exercices, mises en situation, échanges et études de cas issus du quotidien professionnel
- **Des clés puissantes** pour améliorer la **communication interpersonnelle au travail** comme dans la vie personnelle
- **Un levier direct** sur la qualité des relations, la coopération et la performance collective **41**
- Une lecture éclairante des comportements sous stress pour mieux gérer les situations délicates



TRAVAILLER HARMONIEUSEMENT DANS UN ENVIRONNEMENT MULTICULTUREL

Dans un contexte de travail de plus en plus multiculturel, cette formation permet de mieux comprendre les différences culturelles et leurs impacts sur les relations professionnelles. À travers une approche interactive et concrète, les participant-es développent des clés pour communiquer efficacement, prévenir les incompréhensions et collaborer de manière harmonieuse. L'objectif : transformer la diversité culturelle en véritable levier de cohésion et de performance collective.

Public concerné : Équipes multiculturelles, collaborateurs travaillant dans un environnement international ou diversifié.

Durée : 1 journée (7h) – format adaptable selon les besoins.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principales différences culturelles et leurs impacts sur les comportements professionnels.
- Identifier ses propres modes de fonctionnement et ceux des autres dans un contexte multiculturel.
- Développer des stratégies concrètes pour mieux communiquer, coopérer et gérer les situations sensibles.
- Favoriser un climat de confiance et de performance en s'appuyant sur les complémentarités et les synergies culturelles.

Éléments forts

Une démarche pédagogique interactive permettant aux participants de :

- Prendre conscience de leurs représentations culturelles et de leurs biais.
- Expérimenter des situations concrètes issues du quotidien professionnel.
- Développer une posture d'ouverture favorisant la coopération et l'efficacité collective.
- Repartir avec des clés opérationnelles immédiatement applicables sur le terrain.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Mises en situation et scénarios professionnels
- Quiz, échanges et partages d'expériences
- Supports pédagogiques remis en fin de formation



RENFORCER SES RESSOURCES INTERNES AU SERVICE DE SA POSTURE PROFESSIONNELLE

Objectif global

Permettre aux participants de mieux se connaître, développer leurs ressources, renforcer l'estime de soi pour impacter positivement l'assise personnelle, la qualité des interactions et la capacité à évoluer plus sereinement dans leur environnement de travail.

Durée : **2 x 3h**

Format : **4 à 18 participants**

Exemples de thèmes abordés : (comprenant apports, échanges et mises en pratique)

Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Explorer ses forces, inspirations, croyances soutenant et aspirations professionnelles à travers l'activité du blason
- Comprendre les composantes de l'estime de soi, les différences avec la confiance en soi et leur impact en contexte professionnel
- Identifier des zones de fragilité comme indicateurs d'ajustement (et non comme freins)
- Observer ses stratégies internes qui ne fonctionnent pas et celles qui fonctionnent déjà pour amplifier ces dernières et les démultiplier
- Développer des états internes facilitants
- Reconnaître les pensées et croyances limitantes qui freinent l'estime de soi au travail et transformer ces croyances en ressources mobilisables grâce à des techniques issues de la PNL
- Expérimenter une nouvelle posture à travers des mises en situation et jeux de rôles favorisant l'intégration

Les bonus de nos ateliers Vitalôréflex :

- Possibilité de sélectionner et prioriser les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration
- **Formation éligible Loi du 1%**



CODÉVELOPPEMENT : DÉCIDER, AGIR, PROGRESSER

Objectif global

Le codéveloppement est une approche de formation et d'apprentissage collaboratif, fondée sur l'intelligence collective. En petit groupe, des pairs partagent des situations vécues au travail pour développer leurs compétences, trouver des solutions concrètes et apprendre les uns des autres. Une puissante séance de remue-méninges et d'entraide! On peut y assister en tant que contributeur(trice) pour soutenir la réflexion ou encore avec son défi à présenter - même s'il est encore difficile à formuler - c'est une belle occasion pour obtenir plus de clarté !

Durée : **1h à 1h30**

Format : 4 à 20 participants

Exemples de thèmes abordés par les participants :

- Gérer la surcharge mentale, clarifier ses priorités et prévenir le surmenage/ burn-out
- Reconnaître les signes d'épuisement (chez soi et chez les autres)
- Intégrer des micro-habitudes de bien-être au quotidien
- Trouver un équilibre travail / vie personnelle réaliste
- Désamorcer les tensions et conflits dans les équipes/ avec ses collègues
- Sortir de l'isolement décisionnel ("être seul au sommet")
- Développer un leadership humain dans un contexte de performance
- Renforcer le sentiment d'appartenance dans une équipe hybride
- Oser prendre sa place dans une équipe et s'exprimer sans peur du jugement
- Retrouver du sens et de la motivation dans son rôle
- Mieux vivre les changements organisationnels

Tel que décrit par l'Association québécoise du codéveloppement professionnel, le codéveloppement est bien plus qu'un processus de résolution de problèmes. Il permet de :

- Partager des cas réels, des histoires universelles qui ont un impact sur sa pratique et celles des autres
- Développer son ouverture face aux opinions diversifiées
- Travailler dans des zones d'ombre en dépassant la peur d'être jugé
- Dénouer les noeuds qui freinent le développement de la personne
- Développer sa capacité d'analyser des situations complexes
- Apprendre de l'expertise des autres, connaissances (savoir), habiletés (savoir-faire) et attitudes (savoir-être)



Contactez-nous

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

438 367-1212

contact@vitaloreflex.com

Contactez-nous directement via notre site internet

Zone

d'intervention

VitalÔréflex Québec, la pause bien-être au travail

En présentiel : Montréal et sa région

En distanciel : Tout le Québec, Tout le Canada

