



# VITALÔRÉFLEX

La pause bien-être  
au travail

Des ateliers & formations  
adaptés à vos envies et vos besoins

VITALOREFLEX.CA

# La démarche VitalÔréflex

1. **Définir ensemble** les objectifs et priorités en santé et mieux-être au travail
2. **Mobiliser** les acteurs de votre organisation
3. **Passer à l'action** grâce à un vaste choix d'ateliers et de formations
4. **Évaluer et ancrer durablement** une démarche de prévention et de mieux-être au travail.



## Valeurs & Engagements



### PROFESSIONNALISME

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



### CONVIVALITÉ

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



### ADAPTABILITÉ

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



### RÉACTIVITÉ

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

## Le mieux-être et la santé mentale au travail

Pilier essentiel au travail

**70%** des employé-e-s canadiens sont préoccupés par la santé et à la sécurité psychologiques au travail **et 14% sont d'avis que leur milieu de travail n'est ni sain ni sécuritaire.**

(Source : Commission de la santé mentale du Canada)

**56%** des employé-e-s québécois-es estiment que les prestations en santé mentale offertes par leur employeur **ne répondent pas pleinement à leurs besoins.**

(Source : Indice de santé mentale des travailleurs - sondage Telus Santé 2024)

**98%** des leaders RH reconnaissent que les initiatives de bien-être **ont un impact positif sur la performance.**

(Source : Global Human Capital Trends / Workplace Well-being reports (2022–2023))

## Un réseau de professionnel.le.s sélectionné.e.s pour vous

Le réseau VitalÔréflex réunit un **collectif de professionnel.le-s certifié-e-s et diplômé-e-s** passionnées par leur métier et désireux de partager leur pratique avec le plus grand nombre. C'est l'assurance de faire appel à des intervenantes reconnues et inspirantes, ayant **l'expérience du monde de l'entreprise.**



# Nos ateliers & formations

## GESTION DU STRESS & SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

---

### Nos ateliers :

En présentiel ou en virtuel

- **Prendre soin de sa santé mentale**
- **Prévention de l'épuisement professionnel**
- **Respecter ses limites et se protéger**
- **Anti-stress** : vos routines détente

### Nos formations :

En présentiel ou en virtuel

- **Prévenir l'usure au travail**
- **Gérer le stress et réguler ses émotions**
- **Premiers soins en santé mentale (PSSM)**

#### - **Fondamentaux**

Durée: 6 heures (1 journée ou 2 demi-journées)

Attestation de participation

- **Premiers soins en santé mentale (PSSM)**

#### - **Certification**

Durée : 12 heures (2 journées ou 4 demi-journées)

Certification officielle de 3 ans

---

## ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

---

### Nos ateliers :

- **Ateliers** alimentation/sommeil/  
micro-sieste/luminothérapie
- **Ateliers** cohérence cardiaque/ méditation  
/danza medicina.
- **Yoga**
- **Bouger sans bouger**
- **Massage assis**
- **Réflexologie plantaire**
- **Luminothérapie PSIO**

---

## COHÉSION D'ÉQUIPE

---

### Nos formations :

- **Adapter sa communication** et explorer les  
points de vue
- **Moins de stress, plus d'énergie avec une  
communication efficace**
- **Renforcer ses ressources internes** au service  
de sa posture professionnelle
- **Travailler harmonieusement dans un envi-  
ronnement multiculturel**
- **Codéveloppement** : décider, agir, progresser

# NOS OFFRES

Adaptées à vos envies et vos besoins

## À la carte

### Ateliers santé mentale & bien-être

Durée: de 1 heure à 1/2 journée.

### Formations santé mentale et cohésion d'équipe

Durée: 1 ou 2 jours.

**Tarifs : sur demande**

## L'Offre découverte

**Découvrez nos ateliers et formations** à choisir dans notre catalogue régulièrement mis à jour et à planifier selon vos besoins organisationnels.

**Formats possibles: 1 journée, 1 semaine, 1 mois**

**Forfait de base : 4 ateliers d'1h en présentiel 1 200 \$ + taxes**

## L'Offre abonnement

Construisez un programme continu pour vos équipes à partir de nos **ateliers et formations** proposés dans notre catalogue.

Également, nous pouvons concevoir un programme continu entièrement adapté à vos besoins spécifiques, et développer des **ateliers et formations sur-mesure**.

### ABONNEMENT TRIMESTRIEL :

- **1 rencontre par semaine, soit 4 ATELIERS/mois** pendant 3 mois : - **10%** sur le forfait de base
- **2 rencontres par semaine, soit 8 ATELIERS/mois** pendant 3 mois : - **20%** sur le forfait de base

## CONTACT :

☎ 438 367-1212

✉ [contact@vitaloreflex.com](mailto:contact@vitaloreflex.com)



VITALOREFLEX.CA