

Joam

POUR MIEUX-ÊTRE

Entreprise adaptée
créatrice de bien-être
au travail

Contact : commercial@joam.fr

Tél. : 06 63 67 51 47

www.joam.fr



MASSAGES SUR LE LIEU DE TRAVAIL

MASSAGE AMMA ASSIS
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
SHIATSU DÉTENTE
MASSAGE DES MAINS
MASSAGE DU DOS
ET DES ÉPAULES



NOS SOLUTIONS DE GROUPES



NOS ATELIERS

- Auto massage DO IN
- Yoga des yeux
- Relaxation dynamique
- Respiration zen
- Qi Gong
- Sophrologie
- Méditation
- Cohérence cardiaque
- EFT
- Apprendre à gérer son stress
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Confiance en soi
- Mobilité et assouplissement

NOS CONFÉRENCES

- Gérer son stress
- Sommeil mode d'emploi
- Morning routine
- Bien-être dans sa tête et dans son ventre
- Psychologie positive
- Ergonomie de son poste de travail
- Confiance en soi
- Intelligence émotionnelle
- Nutrition
- Immunité
- Aromathérapie



Qui sommes-nous ?

Nous avons fait le choix de devenir entreprise adaptée (EA) car c'est la structure qui permet la diversité et l'égalité des chances pour tous. Elle garantit à ses collaborateurs un environnement de travail respectueux des différences individuelles.

Depuis sa création, l'équipe JOAM s'est enrichie de rencontres dont l'une des plus marquantes fut l'intégration de stagiaires **déficients visuels**. Nous avons rencontré des personnes **professionnelles et motivées**.

Nous avons été convaincus par leur pratique des massages, leur sens du toucher, leur écoute des clients, leur sensibilité à notre métier. Une évidence s'est imposée : elles devaient rejoindre notre équipe ! L'entreprise adaptée était la bonne structure. Aujourd'hui, **plus de 80 % des collaborateurs de JOAM sont handicapés**.

En travaillant avec une EA, vous devenez acteur de **l'économie sociale et solidaire**. Vous participez à l'insertion de personnes handicapées et professionnelles dans leur métier.

L'accueil et le travail de personnes handicapées sont des facteurs de réussite pour votre entreprise et pour notre société. Nous intégrons des praticiens handicapés sans emploi et en reconversion professionnelle. Avec cette structure, nous accompagnons **vos politiques RSE et qualité de vie au travail**. Vous comptabilisez nos prestations dans votre **déclaration DOETH** et répondez en partie à vos obligations d'emploi de travailleurs handicapés.

JOAM

1^{ère} et unique Entreprise Adaptée spécialisée dans le bien-être



Nous avons des équipes sur les grandes métropoles et nous nous déplaçons sur toute la France.



NOTRE HISTORIQUE

- ★ 2021 - Sollicités par nos clients, la gamme de webinaires s'enrichit de 5 ateliers et de 6 conférences.
- 2020 - Lancement d'une nouvelle gamme de prestations webinaires : 8 ateliers et 5 conférences. Renouvellement de l'agrément EA (CPOM) pour les 5 prochaines années.
- 2019 - Depuis 2019, **plus de 90%** de nos collaborateurs sont reconnus en situation de handicap.
- 2017 - JOAM travaille et met en place ses prestations de développement personnel, de la gestion du stress et de bien-être au travail, auprès de plus de **70 partenaires : Grandes entreprises, PME, Start up, Conciergeries, Collectivités Locales.**
- 2014 - JOAM obtient l'agrément « Entreprise adaptée ». **Elle devient la seule et unique entreprise adaptée spécialisée dans le bien-être et la qualité de vie au travail en France.** En devenant une entreprise adaptée, elle devient un acteur de l'économie sociale et solidaire en participant à l'intégration des salariés en situation de handicap auprès de ses clients partenaires.
- 2010 - JOAM accompagne ses premiers clients entreprises et s'intègre dans leurs programmes autour du bien-être, qu'il s'agisse de la gestion du stress, d'organisation d'actions autour de la forme, de la santé ou du « mieux vivre et travailler ensemble »
- 2009 - Le centre JOAM voit le jour à Vincennes et développe une offre de médecines et pratiques non conventionnelles, shiatsu, sophrologie, naturopathie à destination des particuliers.



Entre nos mains, découvrez la différence

Notre savoir-faire caution de notre professionnalisme

JOAM est une entreprise tournée vers le bien-être de tous.

Son fondateur, Jean Michel DUCASA, praticien en shiatsu reconnu, a été Président du syndicat national de shiatsu professionnel pendant plusieurs années. Il reçoit sur le centre de Vincennes.

Il est le garant de l'embauche de praticiens bien-être professionnels, aux techniques irréprochables et à l'écoute des clients. Nos praticiens bien-être sont issus du centre de formation et de rééducation professionnelle (CFRP). A l'issue de leur formation reconnue par l'Etat, ils sont titulaires d'un diplôme de niveau IV* **Le massage et la pratique du bien-être sont leur cœur de métier.**

Le retour des clients est indispensable pour constamment améliorer nos pratiques. Des formations régulières leur sont apportées en interne et chaque année en externe, ils approfondissent leurs connaissances sur une technique de leur choix.

* Niveau IV – le niveau IV marque un niveau de formation équivalent à celui du Brevet Professionnel (BP), du Brevet Technicien (BT), du Baccalauréat (général, professionnel ou technologique).

LES MASSAGES SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Leurs bénéfices sont instantanés :
moins de mauvais stress pour une meilleure contribution à la performance collective, une ouverture aux autres, une capacité accrue d'adaptation, un gain de concentration.

Les massages* sur le lieu de travail permettent de diminuer de manière significative les TMS (**Troubles Musculo-Squelettiques**), de dénouer les blocages énergétiques et musculaires. Le mental lâche sous l'effet de la **relaxation**, les collaborateurs se révèlent moins fatigués et libérés des tensions générées par leurs conditions de travail.

* massage bien-être sans visée thérapeutique

MASSAGE
AMMA ASSIS



RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE



SHIATSU DÉTENTE



Nous proposons différents types de prestations de massages bien-être issus de la médecine ancestrale chinoise ou japonaise.



MASSAGE DU DOS
ET DES ÉPAULES

MASSAGE
DES MAINS



LE MASSAGE AMMA ASSIS

Le massage Amma assis procure un état profond de relaxation et de bien-être. Il est d'une efficacité remarquable. C'est le massage idéal au travail.

-  **Accessibilité** : Tous (sauf femmes enceintes)
-  **Matériel** : fauteuil relax ou table de massage
-  **Espace** : 5 m² suffisent sans installation permanente
-  **Actions récurrentes** : le matériel reste plié sur place
-  **Déplacement minimum** : 3 heures



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Développé aux Etats-Unis dans les années 80, cette technique de détente et de relaxation sur chaise, est très répandue dans les pays anglo-saxons pour lutter contre le stress en entreprise.

La personne qui reçoit le Amma reste habillée, assise confortablement sur une chaise ergonomique. Il est appliqué sur le dos, les hanches, la nuque, les bras, les mains et la tête.

Le Amma assis est issu du shiatsu : pressions, percussions, vibrations, tapotements, effleurages sont combinés pour améliorer la circulation de l'énergie.

Le massage assis est la technique idéale pour le bien-être au travail, il permet de redynamiser et oublier son stress. Il aide à soulager les douleurs liées aux mauvaises postures et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS). Vos collaborateurs retrouvent ainsi une meilleure qualité de vie au travail.

* massage bien-être sans visée thérapeutique



À tout moment
de la journée

 **Durée**

20 mn en évènementiel
30 mn en récurrent

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Elle apporte une profonde **détente** et **relaxation**. Elle aide à éliminer les effets néfastes du stress tels la fatigue, les états dépressifs, l'anxiété, les contractures musculaires... Vos collaborateurs découvrent un moment de **bien-être en entreprise** et développent ainsi une meilleure **gestion du stress**.

-  **Accessibilité** : Tous sauf les troubles graves de la circulation, les débuts de grossesse, les maladies du cœur et évidemment les foulures, entorses ou inflammations des pieds, présence de verrues plantaires et mycose du pied...
-  **Matériel** : fauteuil relax ou table de massage
-  **Espace** : 6 m² suffisent sans installation permanente



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Le traitement par pression sur des points réflexes au niveau des pieds était également connu en Chine et en Inde il y a plus de 5 000 ans.

Lorsqu'on travaille avec les doigts la plante des pieds, on stimule le point réflexe lié à un organe perturbé. La circulation sanguine est améliorée, les zones réflexes ainsi décongestionnées vont permettre aux organes correspondants de mieux fonctionner.

Le praticien aide vos collaborateurs à évacuer leur stress et leur fatigue afin de retrouver une meilleure qualité de vie au travail.



À tout moment
de la journée

 **Durée**

30 minutes à 1 heure

LE SHIATSU DÉTENTE

Le shiatsu consiste en premier lieu à **détendre** le corps. Vos collaborateurs découvrent une technique d'acupressure qui leur apporte une **relaxation** profonde. C'est un moyen efficace de prendre soin de soi dans le cadre d'une politique **qualité de vie au travail**.

-  **Accessibilité** : Tous (sauf femmes enceintes)
-  **Matériel** : futon ou table de massage
-  **Espace** : 7 m² suffisent sans installation permanente
-  **Actions récurrentes** : le matériel reste plié sur place
-  **Déplacement minimum** : 3 heures



À tout moment
de la journée

 **Durée**
30 mn en récurrent

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Le Shiatsu se pratique habillé. Il s'applique par pression des pouces sur le corps, le long de lignes immatérielles appelées méridiens. Cette stimulation vise à libérer de l'énergie que l'organisme utilisera pour diminuer de multiples problèmes rencontrés en cas de stress : fatigue, maux de dos, problème de sommeil...

LE MASSAGE DES MAINS

On oublie trop souvent que nos mains ont besoin d'être massées. Ce massage apporte une profonde **détente** et **relaxation** à la fois des mains qui sont très sollicitées par nos outils de travail mais également des membres supérieurs qui retrouvent ainsi toute leur énergie.

-  **Accessibilité** : Tous
-  **Matériel** : 2 chaises de bureau et une table
-  **Espace** : pas de demande particulière
-  **Actions récurrentes** : uniquement proposé en évènementiel
-  **Déplacement minimum** : 3 heures



OBJECTIFS ET BIENFAITS

« *La main est l'instrument des instruments* » disait ARISTOTE, elle est le centre de terminaisons nerveuses et de zones réflexes qui correspondent à l'ensemble du corps.

Rapide à effectuer sur votre lieu de travail, le massage des mains permet de stimuler ces différentes zones. Le soulagement est immédiat et la sensation de détente absolue. Le stress et la fatigue sont évacués, vos collaborateurs retrouvent **une meilleure qualité de vie au travail**.



À tout moment
de la journée

 **Durée**
10 à 20 minutes

LE MASSAGE DU DOS ET DES ÉPAULES

Le dos est le siège de toutes nos tensions. Un massage de cette zone associée aux épaules et à la nuque apporte un sentiment de **détente immédiate** à vos collaborateurs qui se sentent libérés de leur **fatigue et tensions**.

-  **Accessibilité** : Tous (sauf femmes enceintes)
-  **Matériel** : table de massage ou chaise de amma assis
-  **Espace** : 7 m² suffisent sans installation permanente
-  **Actions récurrentes** : le matériel plié reste sur place
-  **Déplacement minimum** : 3 heures



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Les maux de dos et les tensions musculaires sont les symptômes les plus cités par les collaborateurs en situation de stress au travail. Réalisé à même la peau avec une crème non grasse, le **massage du dos et des épaules** est une solution très appréciés par les collaborateurs adeptes des massages en institut.

Le **stress** et les tensions sont évacués, vos collaborateurs retrouvent une **meilleure qualité de vie au travail**.



À tout moment
de la journée

 **Durée**

30 mn en récurrent

NOS SOLUTIONS DE GROUPES

Pour accompagner vos équipes en présentiel ou en télétravail et développer votre politique QVT

ATELIERS

JOAM vous accompagne tout au long de l'année pour mettre en œuvre votre politique **qualité de vie au travail**, au bureau comme à la maison.

JOAM une entreprise adaptée créatrice de **bonheur au travail**.

Trouver le bonheur au travail c'est possible et profitable : **épanouissement personnel, meilleure santé psychique** sont en adéquation avec le bon développement de votre entreprise.

Participez à une meilleure gestion de la **performance au travail**, et créez **une meilleure ambiance de travail**.

Ateliers et conférences pour développer **le bien être de vos collaborateurs**

Prenez soin de vos équipes même à distance.

CONFÉRENCES

Contribuez à la prévention des risques professionnels en travaillant sur la diminution des **Risques Psycho Sociaux (RPS)** et des Troubles-squelettiques (TMS).

Proposez à vos collaborateurs des temps de **détente et de bien être**.

Nous vous accompagnons sur vos **politiques RSE**.

Nous participons à votre **démarche sociale et solidaire**

Vous sensibilisez vos collaborateurs à l'emploi de personnes en situation de handicap.

Vous déduire nos prestations de vos AGFIPH.

NOS SOLUTIONS DE GROUPES

Pour accompagner vos équipes en présentiel ou en télétravail et développer votre politique QVT

Pour une meilleure gestion
du stress au quotidien
nous proposons des ateliers
et conférences en présentiel
ou en webinaire

Nos ateliers et conférences permettent à vos collaborateurs de se retrouver et recréer du lien. Ils permettent de découvrir des techniques de gestion de ses émotions, de relaxation collectives. Ils apportent des astuces qui pourront être repris au quotidien. Ils ont pour objectifs de soutenir leur Capital Energie tout au long de leur journée de travail.

La période de confinement que nous avons traversé sur le 2^e trimestre 2020, nous a obligé à trouver de nouveaux repères tant au niveau professionnel que familial. Stress, angoisses, irritabilité, difficultés à se concentrer, problèmes de sommeil, peuvent concerner certains d'entre nous.

La crise du Covid-19 a contribué à renforcer les aspirations des cadres à un meilleur équilibre vie pro/vie perso, et au développement de nouvelles compétences. Selon le dernier baromètre de l'Apec, l'expérience du confinement et du télétravail a « généralisé l'appétence » des cadres pour une meilleure QVT et pour un management « fondé sur la confiance et la communication » (source Courrier cadres – 03/02/2021)

Plus encore qu'hier il peut sembler difficile de séparer la sphère privée de la professionnelle, et, dans le même temps, il semble important de ne pas laisser vos collaborateurs ressentir un fort sentiment d'isolement, seuls chez eux.

Et pourtant le télétravail se pérennise en entreprise...

Avec toute notre équipe (sophrologues, psychothérapeutes, ostéopathes, ergonomes et praticiens bien être), nous avons réfléchi à des solutions à distance pour continuer à **créer du lien** et poursuivre vos politiques de **bien-être au travail**.

NOS SOLUTIONS DE GROUPES

Pour accompagner vos équipes en présentiel ou en télé-travail et développer votre politique QVT

NOS ATELIERS

AUTO MASSAGE DO IN



YOGA DES YEUX



RESPIRATION ZEN



SOPHROLOGIE



QI GONG



RELAXATION DYNAMIQUE



MÉDITATION



COHÉRENCE CARDIAQUE



APPRENDRE À GÉRER SON STRESS



CONFIANCE EN SOI



MOBILITÉ ET ASSOUPPLISSEMENT



AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL



EFT



LES ATELIERS AUTO MASSAGE DO IN

Le **DO IN** soulage la fatigue et les tensions musculaires, qui peuvent être consécutives à une position assise prolongée. Inutile d'attendre que la coupe soit pleine, cinq minutes au bureau suffisent. Idéal pour ressentir du **bien-être au travail**.

-  **Accessibilité :**
-  **Matériel :**
-  **Espace :**
-  **Nombre de participants :** 10
-  **Déplacement minimum :** 3 heures

En présentiel

Tous
11 chaises minimum
une salle de réunion

En webinaire

Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
6 à 8 connexions ou connexion illimitée



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Rien de tel pour se détendre que se masser soi-même et découvrir une **relaxation intense**. Les Japonais le savent. Les Chinois aussi, eux qui ont inventé, voilà 5 000 ans, le « **DO IN** » ou « la voie avec soi-même ». Aujourd'hui encore, cet auto massage est pratiqué au quotidien par les moines bouddhistes zen. Dérivé du shiatsu, cet auto massage peut se pratiquer dans les transport comme au bureau, au lever comme au coucher.

« DO » signifie ouvrir les méridiens et favoriser le mouvement de l'énergie, « IN » signifie qu'on étire les membres afin de faciliter le passage de cette énergie entre les os, les muscles et les tendons.

Le **DO IN** consiste à exercer des pressions, des frictions, des martèlements le long des méridiens.

Le **DO IN** vous redonne du tonus et vous aide à faire face au coup de barre qui vient « casser » le rythme d'une journée. Formidable dans la **gestion du stress**, l'auto massage nous ramène au calme avant une réunion, nous aide à nous concentrer, à mieux assimiler les informations. C'est un réflexe idéal en cas de surcharge de travail.

 **Durée**
30 minutes

LES ATELIERS YOGA DES YEUX

Détendre ses yeux, certains d'entre nous n'y ont jamais pensé. Pourtant, ces parties du corps quotidiennement sollicitées dans toutes nos activités ont besoin d'être chouchoutées afin de préserver leur **santé**. Des exercices de **bien-être** au travail dont ils apprécieront l'efficacité.

-  **Accessibilité :** Tous
-  **Matériel :** 11 chaises minimum
-  **Espace :** une salle de réunion
-  **Nombre de participants :** 10
-  **Déplacement minimum :** 3 heures

En présentiel

Tous
11 chaises minimum
une salle de réunion

En webinaire

Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
6 à 8 connexions ou connexion illimitée



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Ordinateur, téléphone, téléviseur... Chaque semaine nous passons plus de 31 heures devant un écran et sollicitons ainsi nos yeux à longueur de journée. Quand les picotements se font sentir, vos collaborateurs apprendront à accorder une place au yoga des yeux dans leur planning.

Il s'agit d'une technique de **relaxation** par l'apposition des paumes des mains sur les yeux et le visage associé à des points d'acupressure pour détendre la zone oculaire et des mouvements d'orthoptie pour **soulager les tensions**, cet atelier très complet, répondra aux besoins de vos collaborateurs et améliorera leur **qualité de vie au travail**.

 **Durée**
30 minutes

LES ATELIERS RESPIRATION ZEN

Le contrôle de la respiration est la base de la **gestion du stress**, du contrôle des émotions, de la douleur, et de l'anxiété.

-  **Accessibilité :**
-  **Matériel :**
-  **Espace :**
-  **Nombre de participants :** 10
-  **Déplacement minimum :** 3 heures

En présentiel

Tous
11 chaises minimum
une salle de réunion

En webinaire

Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
6 à 8 connexions ou connexion illimitée



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Le but de cet atelier est de transmettre des exercices simples de respiration qui pourront être repris à tout moment pour se relaxer ou faire face à certaines situations de **stress au travail**. Une **relaxation** par des respirations pour le **bien-être au travail** de vos collaborateurs.

En sophrologie, le premier principe enseigné, le plus simple, le plus immédiatement applicable dans la vie de tous les jours, c'est la **respiration calme**.

Une bonne respiration est la condition nécessaire au fonctionnement harmonieux du corps et du mental. Le contrôle de la respiration permet ainsi celui des émotions, combat la timidité, la crainte, développe l'assurance et la confiance en soi.

 **Durée**
30 minutes

LES ATELIERS RELAXATION DYNAMIQUE

La relaxation aide à relâcher les tensions musculaires et nerveuses et apporte ainsi une **détente** physique et un **apaisement** mental.

 Accessibilité :	En présentiel Tous
 Matériel :	11 chaises minimum
 Espace :	une salle de réunion
 Nombre de participants : 10	
 Déplacement minimum : 3 heures	

En webinaire
Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
6 à 8 connexions ou connexion illimitée



OBJECTIFS ET BIENFAITS

La **relaxation en entreprise** va permettre par son action sur le fonctionnement cérébral, le métabolisme et le psychisme de :

- diminuer le **stress** vécu,
- améliorer la qualité de **sommeil**,
- accroître le sentiment global de **bien-être au travail** (bien dans sa tête et bien dans son corps),
- développer et favoriser l'écoute de soi et de son ressenti corporel.

 **Durée**
30 minutes

LES ATELIERS QI GONG

Le Qi Gong est un **anti-stress** naturel. Cette **gymnastique** de santé traditionnelle chinoise, vieille de plus de 2 500 ans, vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à la stabilité émotionnelle et à l'harmonie entre le corps et l'esprit. Vos collaborateurs retrouvent ainsi un **bien-être au travail**.

-  **Accessibilité :** Tous
-  **Matériel :** aucun
-  **Espace :** une salle de réunion
-  **Nombre de participants :** 10
-  **Déplacement minimum :** 3 heures

En présentiel

Tous
aucun
une salle de réunion

En webinaire

Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
6 à 8 connexions ou connexion illimitée



 **Durée**
30 minutes

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Qi Gong (prononcer Chi Kong). « **Gong** » veut dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à **entraîner le « Qi »** (énergie), c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement.

Le but est d'intérioriser son énergie et de calmer son esprit, face à une agitation d'évènements extérieurs ou d'émotions.

Accessible à toutes et à tous, quels que soient son âge et sa condition physique, la pratique du Qi Gong agit sur la vitalité et la récupération en cas de grande fatigue, de surmenage. Elle protège des effets néfastes du **stress**, augmente la résistance à l'effort physique et favorise la concentration et l'assimilation des informations. Elle s'intègre parfaitement à **une politique de qualité de vie au travail**.

LES ATELIERS SOPHROLOGIE

La sophrologie intervient dans le cadre de la **gestion du stress**, la **gestion des émotions**, la gestion des conflits, l'accompagnement à un changement de poste, l'accompagnement à la réalisation d'un projet, la prise de parole en public.

 Accessibilité :	En présentiel Tous	En webinaire Tous
 Matériel :	10 chaises minimum	connexion sur Zoom ou Teams
 Espace :	une salle de réunion	un lieu calme
 Nombre de participants :	6 à 8	5 connexions
 Déplacement minimum :	3 heures	



OBJECTIFS ET BIENFAITS

La sophrologie peut permettre d'apprendre à **bien être au travail** :

- se détendre, mieux respirer et maîtriser ses émotions
- positiver et faire face
- améliorer la confiance en soi et l'image de soi
- renforcer ses capacités d'attention, de concentration, de créativité, ...
- favoriser sa capacité d'adaptation au changement
- développer sa capacité à se projeter dans un futur positif, dans la réussite d'un projet...

La force de cette méthode réside dans la répétition des techniques et donc dans l'investissement personnel. Le sophrologue transmet des outils pédagogiques aux participants qui pourront les intégrer dans leur quotidien.

En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes

LES ATELIERS AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL PAR LA SOPHROLOGIE

Selon des études 50% de la population souffre de problème de sommeil, la moitié de vos salariés sont en souffrance et 10% sont dangereux pour eux même et pour les autres. Vu sous cet angle l'amélioration du sommeil devient un enjeux de RSE et un levier d'efficacité économique et sociale.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participés à la conférence sur le sommeil mode d'emploi . Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

La sophrologie permet d'accompagner la prise en charge des troubles du sommeil.

Nos formateurs sont des spécialistes dans ce domaine.



En présentiel

⌚ **Durée**
60 minutes

En webinaire

⌚ **Durée**
30 minutes

- 👤 **Accessibilité :** Tous
- ⚙️ **Matériel :** 10 chaises minimum
- 🏠 **Espace :** une salle de réunion
- 🔄 **Nombre de participants :** 7 à 8
- 🕒 **Déplacement minimum :** 3 heures

En présentiel

Tous
10 chaises minimum
une salle de réunion

En webinaire

Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
5 connexions

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Améliorer le sommeil de vos collaborateurs, c'est améliorer les résultats de votre entreprise à moindre coût, tout en agissant pour leur bien être et en favorisant de meilleures relations interpersonnelles.

La sophrologie va par des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation donner des exercices qui pourront être repris par les participants dans le but de les rendre à terme autonome dans la gestion de cette problématique.

LES ATELIERS DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI PAR LA SOPHROLOGIE

Confiance en soi ? Estime de soi ? Pas toujours facile de faire la différence. Avoir « confiance en soi », c'est savoir prendre position, dire OUI ou NON à bon escient, savoir prendre sa juste place au sein d'un groupe, oser exprimer ses idées, ses opinions, ses émotions, savoir faire respecter ses limites, réussir à mettre en place des relations plus harmonieuses et plus authentiques, mieux se connaître et avoir une meilleure image de soi, mieux comprendre les autres et être plus en paix avec tout un chacun...



En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :

En présentiel

Tous



Matériel :

10 chaises minimum



Espace :

une salle de réunion



Nombre de participants : 6 à 7



Déplacement minimum : 3 heures

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

8 connexions ou Connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Par des exercices pratiques, apprenez au fil des séances à changer votre discours intérieur, à modifier l'image que vous projetez de vous même aux autres, à élargir votre zone de confort, et à vous sentir plus serein.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à la conférence confiance en soi et savoir dire non. Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.



LES ATELIERS APPRENDRE À GÉRER SON STRESS PAR LA SOPHROLOGIE

Ces exercices de sophrologie sont particulièrement recommandés après avoir participé à la conférence sur gérer son stress et ses émotions.

Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.



En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 6 à 7



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

5 connexions

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Apporter des techniques pour faire face au stress et aux émotions rapidement et efficacement, savoir reconnaître et être à l'écoute des signaux du corps et du psychisme pour en faire des alliés dans le travail au quotidien.



LES ATELIERS DOMPTER SES ÉMOTIONS

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à la conférence sur gérer son stress et ses émotions.

Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.



En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 6 à 7



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

5 connexions

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Apporter des techniques pour faire face au stress et aux émotions rapidement et efficacement, savoir reconnaître et être à l'écoute des signaux du corps et du psychisme pour en faire des alliés dans le travail au quotidien.



LES ATELIERS COHÉRENCE CARDIAQUE

Bien respirer est la première étape pour bien gérer son stress et son anxiété. La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui induit une relaxation profonde dans tout notre être en mettant en cohérence le rythme du cœur et la respiration.

Elle agit aussi bien sur les plans physique, mental, qu'émotionnel.



En présentiel

 **Durée**
30 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :

En présentiel

Tous



Matériel :

11 chaises minimum



Espace :

une salle de réunion



Nombre de participants : 10



Déplacement minimum : 3 heures

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

6 à 8 connexions ou connexion illimitée

OBJECTIFS ET BIENFAITS

La cohérence cardiaque permet d'abaisser les niveaux de stress et d'anxiété rapidement. Elle induit un apaisement général sur l'organisme, permet d'être mieux concentré et favorise l'apprentissage et la mémorisation.



LES ATELIERS EFT

L'**Emotional Freedom Techniques** (littéralement : «Techniques de libération émotionnelle»), abrégée en EFT, représente une pratique psycho-corporelle fondée aux États-Unis en 1993 ; L'EFT est une pratique psychocorporelle visant à traiter des blocages émotionnels et à se libérer des émotions négatives en stimulant avec le bout des doigts des méridiens d'acupuncture.

L'EFT est une technique qui fait partie des thérapies brèves (source wikipedia)



En présentiel

 **Durée**
30 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 10



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

11 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

8 connexions

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Une praticienne de l'EFT résume cette thérapie ainsi : « En un mot, on laisse le corps parler à la place du mental pour équilibrer les excès émotionnels et pour apprendre à prendre du recul dans sa vie quotidienne ».

Un autre praticien présente l'EFT comme une « technique de relaxation, de gestion du stress et de l'anxiété, qui agit sur le système nerveux autonome », et qui peut être utilisée sans l'aide d'un professionnel lorsque les contrariétés ou crises d'angoisse sont légères. (source wikipedia)



LES ATELIERS EXERCICES DE MOBILITÉ ET D'ASSOUPPLISSEMENT DEVANT SON POSTE DE TRAVAIL

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participé à la conférence sur l'ergonomie de son poste de travail à la maison.

Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.



En présentiel

 **Durée**
30 minutes

En webinaire

 **Durée**
30 minutes



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 10



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

11 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

8 connexions

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Notre professionnel vous guidera pour pratiquer des exercices qui vous aideront à créer une hygiène de travail à la maison et timer les périodes « d'immobilité » sources d'inconfort, voir de douleurs.



NOS SOLUTIONS DE GROUPES

Pour accompagner vos équipes en présentiel ou en télé-travail et développer votre politique QVT

NOS CONFÉRENCES

BIEN-ÊTRE DANS SA TÊTE
ET DANS SON VENTRE

MORNING ROUTINE



NUTRITION



HUILES ESSENTIELLES
DU QUOTIDIEN



INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE



LE SOMMEIL
MODE D'EMPLOI



GÉRER
SON STRESS
ET SES ÉMOTIONS



CONFIANCE EN SOI
ET SAVOIR DIRE NON



ERGONOMIE DE SON POSTE
DE TRAVAIL À LA MAISON



IMMUNITÉ



CONFÉRENCE GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Il n'y a pas de solutions faciles ou de solutions universelles pour faire face à un stress et apprendre à gérer ses émotions.

Lors de cette conférence nos professionnels évoqueront les sources de stress, vous apprendrons à écouter votre corps, vous guideront sur les habitudes à perdre et les gestes et exercices à adopter pour recréer une bulle de mieux être.



En présentiel

⌚ **Durée**
60 minutes

En webinaire

⌚ **Durée**
40 minutes +
20 min. d'échanges



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 6 à 7



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Apporter des techniques pour faire face au stress et aux émotions rapidement et efficacement, savoir reconnaître et être à l'écoute des signaux du corps et du psychisme pour en faire des alliés dans le travail au quotidien.

Cette conférence est judicieusement complétée d'ateliers pratiques hebdomadaires en petits groupes qui permettent d'aller plus loin dans la pratique.



CONFÉRENCE LE SOMMEIL MODE D'EMPLOI

Selon des études 50% de la population souffre de problème de sommeil, la moitié de vos salariés sont en souffrance et 10% sont d'angereux pour eux même et pour les autres. Vu sous cet angle l'amélioration du sommeil devient un enjeu de RSE et un levier d'efficacité économique et sociale.

Ces exercices sont particulièrement recommandés après avoir participés à la conférence sur le sommeil mode d'emploi . Ils peuvent néanmoins être pratiqués indépendamment.

La sophrologie permet d'accompagner la prise en charge les troubles du sommeil.

Nos formateurs sont des spécialistes dans ce domaine.



En présentiel

⌚ **Durée**
60 minutes

En webinaire

⌚ **Durée**
40 minutes +
20 min. d'échanges



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 7 à 8



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Améliorer le sommeil de vos collaborateurs, c'est améliorer les résultats de votre entreprise à moindre coût, tout en agissant pour leur bien être et en favorisant de meilleures relations interpersonnelles.

La sophrologie va par des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation donner des exercices qui pourront être repris par les participants dans le but de les rendre à terme autonome dans la gestion de cette problématique.



CONFÉRENCE MORNING ROUTINE

Comment bien démarrer la journée avec des petits exercices qui viennent nous centrer, nous donner de l'énergie, et nous permettre une bonne vitalité tout au long de la journée.

 Accessibilité :	En présentiel Tous	En webinaire Tous
 Matériel :	10 chaises minimum	connexion sur Zoom ou Teams
 Espace :	une salle de réunion	un lieu calme
 Nombre de participants :	7 à 8	connexions illimitées
 Déplacement minimum :	3 heures	



En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Comment bien démarrer la journée avec des petits exercices qui viennent nous centrer, nous donner de l'énergie, et nous permettre une bonne vitalité tout au long de la journée.

Nous étudierons les bases d'un petit-déjeuner sain avec les différentes associations possibles.

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE DANS SA TÊTE ET DANS SON VENTRE

« Avoir le ventre noué, des papillons dans l'estomac », « Se mettre la rate au court-bouillon », « Se faire de la bile », « la peur au ventre », « digérer une information », « prendre aux tripes »...

Bien avant que la réalité scientifique ne leur donne raison, les expressions populaires mettaient en avant le lien étroit entre notre ventre et nos émotions...

Aujourd'hui, nous savons que 200 millions de neurones sont présents au niveau de l'intestin et que ce système nerveux entérique communique de manière étroite avec le système nerveux central.



En présentiel

⌚ **Durée**
60 minutes

En webinaire

⌚ **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 7 à 8



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Notre tube digestif demeure ainsi en interaction permanente avec notre système nerveux central. Il communique avec le cerveau par le biais de sécrétions hormonales. Les neurones qui tapissent notre tube digestif produisent autant de dopamines que le cerveau et sécrètent jusqu'à 95 % de la sérotonine présente dans le corps. Deux hormones indispensables à notre santé psychique !

Notre flore intestinale joue un rôle clé pour retrouver et conserver une bonne humeur, une stabilité émotionnelle et une bonne concentration.

Le but de cette conférence est d'apporter des conseils alimentaires, de gestion du stress et de compléments de santé naturels pour bien digérer et avoir le sourire !



CONFÉRENCE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Les derniers travaux en psychologie le prouvent : le positivisme et la bienveillance sont de formidables moteurs pour l'apprentissage, la motivation et le bien-être au travail.

Savoir repérer les forces de chacun pour mieux les valoriser et développer sa capacité à voir ce qui fonctionne permet d'avoir confiance et de mobiliser plus efficacement ses ressources.



En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges



Accessibilité :

En présentiel

Tous



Matériel :

10 chaises minimum



Espace :

une salle de réunion



Nombre de participants : 7 à 8



Déplacement minimum : 3 heures

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Après avoir présenté la psychologie positive, le professionnel montrera l'importance de l'écoute de son corps, des émotions positives et des bonnes pratiques. Il terminera par un exercice de psychologie positive.

Cette conférence permet d'apprendre des techniques pour se motiver et aller de l'avant au quotidien, savoir créer un climat de confiance basé sur la bienveillance et ainsi acquérir un meilleur confort au travail.

Utiliser des techniques pour gagner en satisfaction personnelle, être plus impliqué et enthousiasmé par les projets.



CONFÉRENCE ERGONOMIE DE SON POSTE DE TRAVAIL À LA MAISON

Comment trouver une solution efficace et peu coûteuse pour adapter notre environnement de travail et nos postures.



Accessibilité :



Matériel :



Espace :



Nombre de participants : 7 à 8



Déplacement minimum : 3 heures

En présentiel

Tous

10 chaises minimum

une salle de réunion

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

connexions illimitées



En présentiel

Durée

60 minutes

En webinaire

Durée

40 minutes +
20 min. d'échanges

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Prendre conscience de sa posture et de sa posture de travail afin de reconnaître les signes avant coureurs de douleurs installées ou à venir.

Comprendre comment adapter son poste de travail, son matériel et son aptitude corporelle.

Mettre en place une hygiène de travail à la maison.

Mettre en pratique des exercices de mobilité et d'assouplissement.

Cette conférence est judicieusement complétée d'ateliers pratiques hebdomadaires en petits groupes qui permettent d'aller plus loin dans la pratique.



CONFÉRENCE CONFIANCE EN SOI ET SAVOIR DIRE NON

Les émotions sont utiles et naturelles. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises... Elles nous aident à adapter notre comportement. Elles posent souci quand elles sont disproportionnées dans une situation donnée et qu'elles entraînent des comportements inadaptés, ou répétitifs.

Confiance en soi ? Estime de soi ? Pas toujours facile de faire la différence. Avoir « confiance en soi », c'est savoir prendre position, dire OUI ou NON à bon escient, savoir prendre sa juste place au sein d'un groupe, oser exprimer ses idées, ses opinions, ses émotions, savoir faire respecter ses limites, réussir à mettre en place des relations plus harmonieuses et plus authentiques, mieux se connaître et avoir une meilleure image de soi, mieux comprendre les autres et être plus en paix avec tout un chacun...

Lors d'une conférence qui allie théorie et exercices pratiques, apprenez à les différencier ; mais surtout, découvrez comment les développer et accéder à toutes vos (innombrables) capacités.



En présentiel

⌚ **Durée**

60 minutes

En webinaire

⌚ **Durée**

40 minutes +
20 min. d'échanges



Accessibilité :

En présentiel

Tous



Matériel :

10 chaises minimum



Espace :

une salle de réunion



Nombre de participants : 6 à 7



Déplacement minimum : 3 heures

En webinaire

Tous

connexion sur Zoom ou Teams

un lieu calme

8 connexions ou Connexions illimitées

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Vivre en paix avec ses émotions, en apprenant à les identifier, les accepter, les exprimer, les transformer, pour une meilleure connaissance de soi et des autres, un plus grand lâcher-prise, pour pacifier le mental et le cas échéant, le corps. Résultats ? plus de sérénité des collaborateurs participants, et l'amélioration des relations interpersonnelles.

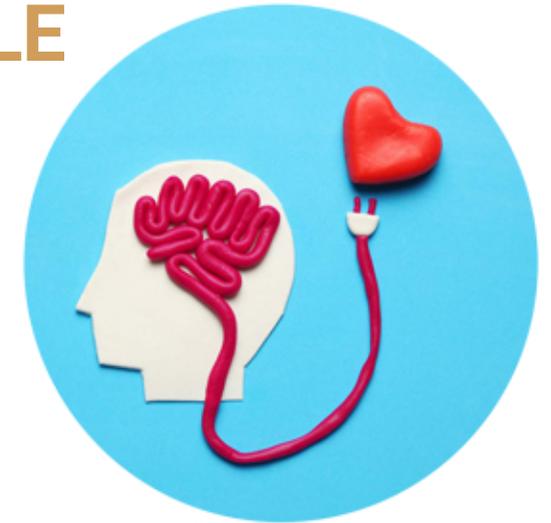
Cette conférence est judicieusement complétée d'ateliers pratiques hebdomadaires en petits groupes qui permettent d'aller plus loin dans la pratique.



CONFÉRENCE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle (IE), c'est cette capacité à contrôler ses émotions et celles des autres. Contrairement à l'intelligence rationnelle (le QI), elle s'acquière tout au long de la vie. Un travail sur les émotions présente de nombreux bienfaits (épanouissement, bien-être, meilleures relations sociales, moins de conflits, plus de confiance en soi, etc...).

Il permet de gérer ses émotions en cas de frustration, mieux interagir avec les autres, travailler en harmonie avec ses collègues, s'adapter plus rapidement, prendre du recul, etc...



 Accessibilité :	En présentiel Tous	En webinaire Tous
 Matériel :	11 chaises minimum	connexion sur Zoom ou Teams
 Espace :	une salle de réunion	un lieu calme
 Nombre de participants :	10	connexions illimitées
 Déplacement minimum :	3 heures	

En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
40 minutes +
20 min. d'échanges

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Lors de cette conférence, vous découvrez ce qu'est l'IE, vous développez une meilleure compréhension des émotions, et comment faire de vos émotions des alliés, en combinant théorie (interactive et ludique) et exercices.

Cette conférence est judicieusement complétée d'ateliers pratiques hebdomadaires en petits groupes qui permettent d'aller plus loin dans la pratique.

CONFÉRENCE NUTRITION

La Naturopathie permet à chacun de devenir un acteur de sa santé en favorisant la prévention avec des méthodes douces et naturelles.

 Accessibilité :	En présentiel Tous
 Matériel :	11 chaises minimum
 Espace :	une salle de réunion
 Nombre de participants :	10
 Déplacement minimum :	3 heures

En webinaire
Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
connexions illimitées



OBJECTIFS ET BIENFAITS

Cet atelier interactif et ludique est animé par un Naturopathe. Il permettra aux participants de découvrir les PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION pour être en forme tout au long de la journée.

Objectifs : comment être efficace à son poste de travail et éviter les coups de fatigue (le plus souvent après le déjeuner et aux alentours de 17h)

Thèmes abordés :

- Les impératifs alimentaires :
 - une alimentation naturelle (logique de consommation)
 - une alimentation digeste et mesurée (méfaits du grignotage)
 - une alimentation individualisée (adaptée à nos besoins)
 - une alimentation équilibrée (schéma alimentaire d'une journée ; gastronomie et plaisirs)
- Connaître les différents types de nutriments
- Éléments de chrono diététique (se mettre en phase avec le rythme biologique de l'organisme).

En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges

CONFÉRENCE IMMUNITÉ

L'hygiène de vie consiste à respecter quelques principes simples qui peuvent se résumer en deux mots : harmonie et pas d'excès.

Le premier principe de l'harmonie est applicable dans tous les domaines de l'existence : harmonie physique et psychique, mais aussi sentimentale, relationnelle, alimentaire, sportive, musculaire...

Le deuxième principe est celui de l'absence d'excès : boire, mais pas trop, manger, mais pas trop, faire du sport, mais pas trop, etc.



	Accessibilité :	En présentiel Tous
	Matériel :	11 chaises minimum
	Espace :	une salle de réunion
	Nombre de participants :	10
	Déplacement minimum :	3 heures

En webinaire
Tous
connexion sur Zoom ou Teams
un lieu calme
connexions illimitées

En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Comprendre le rôle de l'hygiène de vie dans la stimulation des défenses immunitaires au travers de l'alimentation, de la respiration et de l'aromathérapie.

Cet atelier donne les clés pour bien se prémunir et rester en forme en période d'épidémie et à l'approche de l'hiver.

CONFÉRENCE HUILES ESSENTIELLES DU QUOTIDIEN

L'aromathérapie accompagne la médecine depuis ses débuts. En Occident, les bienfaits des huiles essentielles sont reconnus et leur action, à la fois préventive et curative, est avérée depuis les années 50.



	En présentiel	En webinaire
 Accessibilité :	Tous	Tous
 Matériel :	11 chaises minimum	connexion sur Zoom ou Teams
 Espace :	une salle de réunion	un lieu calme
 Nombre de participants :	10	connexions illimitées
 Déplacement minimum :	3 heures	

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Après avoir donné aux participants de rapides notions d'aromathérapie (critères de qualité des huiles, conservations, applications et dilutions), notre aromaturge proposera la réalisation au choix des thèmes suivants :

- Les HE dans la pharmacie familiale,
- Les HE pour l'hiver : renforcer son immunité,
- Les HE pour le printemps : nettoyer son organisme,
- Les HE pour l'été : éviter coups de soleil et insectes,
- Les HE pour l'automne : booster son optimisme et son énergie,
- Les HE et la cosmétique : crème de jour,
- Les HE et ma maison au naturel,
- Les HE du sportif,
- Les HE de la digestion,
- Les HE et le stress.

En présentiel

 **Durée**
60 minutes

En webinaire

 **Durée**
60 minutes +
20 min. d'échanges

Les participants repartent avec leur préparation.