



Programme de l'intervention

ATELIER : Techniques bien-être et exercices clés pour rester en forme

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier pratique d'une heure propose une immersion dans des techniques de bien-être accessibles. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une mise en application immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- ☐ Comprendre l'impact du bien-être sur la performance et la qualité de vie
- ☐ Acquérir des techniques pratiques de relaxation et de gestion du stress
- ☐ Intégrer des exercices simples pour maintenir sa vitalité au quotidien

Déroulé de l'atelier :

- ☐ Accueil et brise-glace : "Mon moment bien-être idéal"
- ☐ Le bien-être au travail : pourquoi c'est essentiel (rappel des connaissances)
- ☐ Quizz interactif : "Vrai ou faux sur le stress et la vitalité"
- ☐ Techniques de respiration : la cohérence cardiaque en pratique
- ☐ Micro-pauses actives : étirements et mouvements pour le bureau
- ☐ Gestion des émotions : la pleine conscience en quelques minutes
- ☐ Mon plan d'action bien-être : choisir ses outils
- ☐ Échanges et questions-réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les leviers de leur bien-être, appliquer des techniques de relaxation immédiates et adopter des micro-pratiques pour une meilleure forme physique et mentale.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel





Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.