# Programme de l'intervention

## CONFERENCE : Les clés de la détente et du bien-être

## Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** Présentiel

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Tout public

### *Description*

Cette conférence interactive propose des clés pour une meilleure gestion du stress et une amélioration du bien-être. Elle combine apports théoriques, exercices pratiques et échanges pour une appropriation efficace.

**Objectifs de la conférence :**

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé
- Acquérir des outils pratiques pour favoriser la détente et le bien-être
- Développer une approche proactive de sa santé physique et mentale

**Déroulé de la conférence :**

- Accueil et introduction : présentation des objectifs et du programme
- Comprendre le stress : mécanismes, symptômes et conséquences sur la santé
- Les piliers du bien-être : alimentation, sommeil, activité physique, gestion des émotions
- Techniques de détente express : respiration, pleine conscience, micro-pauses
- Exercice pratique : Quizz interactif sur les habitudes de bien-être ou courte séance de relaxation guidée
- Cultiver un environnement positif : astuces pour le quotidien professionnel et personnel
- Ressources et outils pour aller plus loin : présentation de Vivoptim et autres supports
- Temps d'échange et questions-réponses
- Conclusion et messages clés à retenir

A la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les sources de stress, appliquer des techniques de relaxation et intégrer des habitudes saines pour un bien-être durable.

### *Modalités pédagogiques*

**Format d'animation :** Présentiel

## *Moyens et supports pédagogiques*

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.