Programme de l'intervention

ATELIER : Bien être dans son corps et sa tête avec une approche santé globale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une exploration des multiples facettes de la santé globale. Il outille les participants pour devenir acteurs de leur propre bien-être intégral.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les dimensions de la santé globale et leur interconnexion
- Expérimenter des outils pratiques pour renforcer chaque pilier du bien-être
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour une vie plus saine

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Brise-glace : "Mon idéal de vie saine"
- **La Santé Globale : Une Approche Intégrée**
  - Rappel des connaissances : les 3 piliers (physique, mental, social) et leurs interconnexions
  - Quizz interactif : "Mon profil santé globale"
  - Discussion : les défis et opportunités pour une santé globale
- **Boîte à outils pratique pour chaque pilier** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Pilier Physique : L'Énergie au Quotidien**
    - Importance de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée
    - **Exercice 1 : Micro-pause active et hydratation**
      - Pratique guidée : étirements et conseils d'hydratation
      - Échanges sur les astuces pour bouger et bien s'alimenter
  - **Pilier Mental : Cultiver la Sérénité**
    - Gestion du stress et des émotions, importance du sommeil
    - **Exercice 2 : Cohérence cardiaque**
      - Explication des bienfaits et pratique guidée
      - Discussion sur l'intégration au quotidien
  - **Pilier Social : Renforcer les Liens**
    - Impact des relations, de l'engagement et du sens

- **Exercice 3 : La gratitude et la connexion**
  - Pratique guidée : exercice de gratitude rapide
  - Partage sur l'importance des liens sociaux

- **Mon plan d'action "Ma Santé Globale"**
  - Réflexion individuelle : identifier 1 à 2 actions concrètes pour chaque pilier
  - Partage en binôme ou en petit groupe
- **Ressources et conclusion**
  - Présentation de ressources complémentaires (Vivoptim, services MGEN, associations)
  - Questions / Réponses
  - Mot de la fin et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les leviers de leur santé globale et intégrer des habitudes saines pour un équilibre durable dans leur vie professionnelle et personnelle.

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.