Programme de l'intervention

ATELIER : Bien-être

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche dynamique du bien-être. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une appropriation rapide.

Objectifs de l'atelier :

- Identifier les leviers personnels du bien-être
- Expérimenter des techniques simples de gestion du stress
- Intégrer des pratiques positives dans son quotidien

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction :** Présentation de l'atelier et recueil des attentes
- **Le bien-être, qu'est-ce que c'est :** Rappel des définitions et des bénéfices (scientifiquement prouvés)
- **Mon baromètre bien-être :** Exercice d'auto-évaluation rapide et interactif
- **Les piliers du bien-être :** Présentation des dimensions clés (physique, mental, social)
- **Boîte à outils anti-stress :**
  - La respiration consciente : Pratique guidée
  - La micro-pause régénérante : Exercice de pleine conscience
  - Le "scan corporel" express : Détente musculaire rapide
- **Échanges et partages :** Retour d'expériences et astuces entre participants
- **Mon plan d'action bien-être :** Définition d'un engagement personnel
- **Ressources pour aller plus loin :** Références et outils
- **Conclusion :** Synthèse et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents saurontappliquer des techniques de relaxation, identifier leurs sources de stress et mettre en place des actions concrètes pour améliorer leur bien-être.

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.