

# FORMATIONS - ATELIERS ENTREPRISES

*DES REPONSES AUX PROBLEMATIQUES  
HUMAINES ET CORPORELLES DES PROFESSIONNELS*

## SALARIES & DIRIGEANTS

### CONTACT

**WAGNON Géraldine**  
Pédagogue du mouvement

[contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) - **07.61.27.98.54**

[www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)






VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382

# CATALOGUE VITASENTIS

*Accompagnement à la gestuelle professionnelle en entreprise*

## SOMMAIRE

	<b>LES CONSTATS EN ENTREPRISE</b> .....	P1
	<b>DES SOLUTIONS ADAPTEES</b> .....	P2
	<b>AXE 1 : GESTES &amp; POSTURES</b> .....	P3
	Présentation générale de nos propositions	p 4
	<b>Fiches détaillées :</b>	
	• Le port de charges	p 5
	• Les postures fixes longue durée	p 7
	• Les mouvements de torsion	p 9
	• Les mouvements complexes	p 11
	• Les gestes répétitifs	p 13
	• L'atelier Mouv'	p 15
	• Les RDV « Détente & Légèreté »	p 16
	<b>AXE 2 : GESTIONS DU STRESS</b> .....	P17
	Présentation générale de nos propositions	p 18
	<b>Fiches détaillées :</b>	
	• La formation « Lâcher Prise »	p 19
	• L'atelier PEP'S	p 20
	• Les RDV « Bien Être en entreprise »	p 21
	• Les RDV « Bulles d'air »	p 22
	<b>AXE 3 : COHESION D'EQUIPE</b> .....	P23
	Présentation générale de nos propositions	p 24
	Séminaires & Team building	



## DES PROBLEMATIQUES IDENTIFIEES



### LES T.M.S

86% DES MALADIES PROFESSIONNELLES

Des conséquences financières et logistiques loin d'être négligeables.



### STRESS

PROBLÉMATIQUES RELATIONNELLES

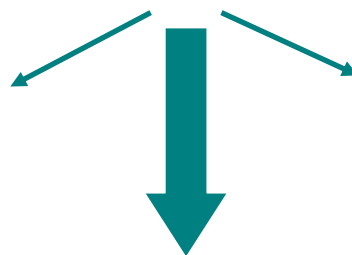
Des freins importants limitant le déroulement du projet d'entreprise.



## DES FORMATIONS ADAPTEES AUX ENTREPRISES

*Notre corps est fait pour bouger., évoluer. Il est merveilleusement conçu pour cela et notre bien être physique et mental en dépend.*

- EVOLUTIVES
- SUR MESURE
- LUDIQUES



- EN PRESENTIEL
- FORMATS DIVERS
- EN LIGNE



## DES EFFETS POSITIFS

- \* + de motivation et de créativité
- \* Diminution des arrêts maladie dues au T.M.S
- \* Meilleure efficacité aux postes de travail
- \* Amélioration du climat social et/ou cohésion d'équipe





**AMELIORER  
LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL**

**Formations agréées DATADOCK**

**3 AXES MAJEURS  
3 FORMATS D'ACTION**



**AXE 1**

**GESTES & POSTURES**

DES MOUVEMENTS CIBLES (1 à 3 jrs)  
ATELIER MOUV' (4h)  
LES RDV DETENTE (30' à 1h)



**AXE 3**

**COHESION D'EQUIPE**

TEAM BUILDING (2-3 jrs)  
SEMINAIRES (4-5 jrs)

**AXE 2**

**GESTION DU STRESS**

FORMATIONS « LACHER PRISE » (1 jr)  
ATELIER PEP'S (3h)  
LES RDV BIEN-ÊTRE (1h)  
LES RDV ZEN (30' à 1h)



## **AXE 3**

# **COHESION D'EQUIPE**

*La qualité des échanges  
au cœur de votre productivité*

### CONTACT

**WAGNON Géraldine**  
Pédagogue du mouvement

[contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) - **07.61.27.98.54**

[www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382

### DES SEMINAIRES POUR...

- Se rencontrer soi
- Etre disponible à l'autre
- Faire le choix de la simplicité
- Développer son efficacité
- Ouvrir sa créativité

#### Un week end? Une semaine?

Profiter des bienfaits de pratiques corporelles reconnues pour stimuler la performance au travail . Explorer les notions de co-opérativité et créer des échanges constructifs

### UN LIEU RESSOURCE

Un gîte spacieux en pleine nature à  
30' de VALENCE (26)



Une programmation adaptée à vos besoins & rythme de travail.



### TEAM BUILDING

- Passer un bon moment avec ses collègues
- Etre disponible à l'autre
- Développer une agilité émotionnelle
- Exprimer son potentiel.

#### Permettre le changement

Faciliter les échanges et les liens dans un lieu neutre, propice à la découverte et la nouveauté.

*Selon votre situation géographique, nous pouvons faire le choix d'un autre*