

VitaSENTIS



Le mouvement pour la santé

# 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 gestion du stress 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 |



## 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 2

# GESTION DU STRESS

*Lâcher prise - Rester créatif(ve)*

### 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

*Lâcher prise, rester créatif(ve)*

## AXE 2

# GESTION DU STRESS



### **FORMATION LÂCHER PRISE (1 jour)**

*En ligne – En présentiel*

*Développer les opportunités et ouvrir les possibles*

p 19



### **L'ATELIER PEP'S (3h30)**

*En ligne – En présentiel*

*Retrouver sa motivation, soulager son anxiété*

p 20



### **LES RDV « BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE » (1h/pers)**

*En présentiel uniquement*

*Une séance personnalisée pour vos salariés*

p 21



### **LES RDV « BULLES D'AIR » (30' à 1h)**

*En ligne uniquement*

*Vivre des moments de détente mentales et corporelles*

p 22

## CONSTATS

Envie de changement? Vous souhaitez trouver de nouvelles stratégies d'action? Préoccupé ou submergé par le bavardage mental? Les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise. Des outils existent pour rapidement trouver de la détente corporelle et un apaisement mental profond.

**EN LIGNE**  
**1 JOURNÉE**

LES 

Accessible à tous

Applicable facilement

Des bienfaits rapides



## UNE TECHNIQUE SIMPLE

Par un processus corporel consistant à stimuler des points du crâne, vous permettez de faire évoluer rapidement des habitudes non profitables vers un champ de possible choisi et pertinent.. Une profonde relaxation s'installe, un espace de créativité, de nouvelles idées émergent.

*Se détendre, être créatif, développer son agilité et créer des opportunités*

## DES OUTILS PRATIQUES

En plus de la technique de lâcher prise, vous apprenez et expérimentez des outils faciles à utiliser au quotidien. A l'issue de la formation, vous avez:

- Des supports mémo du déroulement technique
- Des questions "clé en main" pour déverrouiller des situations et ouvrir des solutions
- Des outils rapides pour retrouver votre énergie
- Des astuces pour rester ancrer dans son corps
- De quoi développer ses projets facilement et avec succès
- Un savoir être face aux situations émotionnellement délicates



## CONTACT

**WAGNON Géraldine**

Pédagogue du mouvement

**contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54**

**www.vitasentis.com**

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

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

## CONSTATS

Etats dépressifs, burn out, conflits relationnels, manque de concentration, d'enthousiasme... les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise.



Gagner

en sérénité & dynamique

LES



### Accessible à tous

Réalisable en ligne et sur une demi journée

### Applicable facilement

Des exercices simple, sans matériel, peu contraignants en espace et en temps

### Des bienfaits rapides

Une approche globale corps/émotion/mental pour une efficacité optimum



3H30

EN LIGNE

## L'ATELIER PEP'S

Une série d'expériences pratiques pour transformer le manque de confiance en soi, une situation stressante ou une démotivation en puissance d'action.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour préserver sa santé physique et mentale, garante d'un travail qualitatif et productif.



S'adapter, innover, développer son agilité et transformer les contraintes en opportunités



## 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

## CONSTATS

Peu de temps pour mettre en place des échanges collectifs?

Vous aimeriez soutenir vos salariés dans leur gestion du stress?

Vous souhaitez leur apporter des solutions pour se prévenir des Troubles Musculo Squelettiques mais vous n'avez pas le temps?

EN ENTREPRISE  
1H/PERS

## UNE PAUSE ADAPTEE

Parce qu'il est parfois difficile de coordonner temps de travail effectif et temps de formation, je met à disposition mes compétences de pédagogue du mouvement au sein même de votre entreprise.



LES +

Séance d'une heure par personne

Inscription réalisée au préalable

Facile à intégrer dans son planning

*Le temps d'une ou plusieurs journées, je m'installe chez vous afin de recevoir en séance individuelle vos salariés.*

LES +



*Les propositions s'adaptent aux besoins de chacun*  
*Séance habillée, avec ou sans contact*  
*Une approche douce pour un bien être global*

## UNE SEANCE SUR MESURE

En quoi puis-je vous aider ?

- Détendre les tensions corporelles
- Apaiser le mental, diminuer le stress
- Retrouver de la motivation, de la joie
- Déjouer les difficultés émotionnelles
- Développer une meilleure performance

## CONTACT

**WAGNON Géraldine**

Pédagogue du mouvement

**contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54**

**www.vitasentis.com**

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

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

## CONSTATS

Manque de motivation? Situations complexes? Difficultés d'adaptation? **Problématiques relationnelles? Stress au travail? Anxiété et nervosité?** Des solutions existent pour retrouver de la sérénité dans son travail, le sommeil comme le calme intérieur essentiel à la créativité et l'expression de votre potentiel. Grâce à des outils pratiques et simples vous prévenez les risques psychosociaux potentiels.



LES



### Des bienfaits rapides

Une approche corps/émotion/mentale  
Pour une efficacité optimum

### Des RDV adaptés

En début de journée - sur la pause 12h/14h  
Un temps hebdomadaire - bimensuel

### Accessible à tous

Sans matériel - sans prérequis



*Un temps convivial  
pour cultiver le bien être au travail*

## UNE PAUSE APAISANTE

Ces rdv réguliers sont l'occasion d'organiser un moment convivial et ludique entre vos salariés pour leur offrir de la détente corporelle, des pensées positives, des astuces pour se prévenir de tensions et **développer de la bonne humeur !**

L'occasion est ici de pratiquer des outils permettant de ressourcer le corps et l'esprit et trouver du confort dans sa semaine. **Les propositions s'adaptent aux besoins du groupe.**



*Des outils simples et ludiques  
pour trouver de la sérénité*

Chaque personne pourra acquérir :

- Des postures boostant l'énergie
- Une attitude ZEN
- De la joie et de l'élan dans ses actions
- Le gain de sérénité en l'avenir
- Des techniques pour ouvrir des possibles
- Une agilité dans les changements



## CONTACT

**WAGNON Géraldine**

Pédagogue du mouvement

**contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54**

**www.vitasentis.com**

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

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