

The background of the entire page is a photograph of a woman from behind, sitting at a desk and stretching her arms upwards with her hands clasped. She is wearing a white long-sleeved shirt and a watch on her left wrist. The desk is white and has various items on it, including a pen holder, a small potted plant, and some papers. The background wall is made of red bricks. The image is framed by large, overlapping blue and white circular shapes.

*Les ateliers  
du bien être*



**Les Ateliers du Bien Être** vous propose une gamme de services innovant pour **vous accompagner** dans la promotion des **environnements de travail sains et épanouissants.**

## LES ORIGINES

Forte de 15 années d'expérience de sa société mère, IESI, qui accompagne les clients dans les métiers de la maintenance et l'infogérance informatique, ainsi que de l'expertise de sa branche IESI Formation, active depuis une décennie dans les formations en entreprise, les Ateliers du Bien-être sont nés de la volonté de promouvoir des environnements de travail sains et épanouissants tout en répondant aux obligations des entreprises dans le cadre de la qualité de vie et conditions de travail.



En effet, La nouvelle loi santé au travail du 31 Mars 2022 vise à réduire l'absentéisme liées aux troubles musculo squelettiques (TMS) et aux risques psycho sociaux (RPS)

Elle introduit la QVCT: Qualité de vie et conditions de travail.

Cette démarche implique toute l'entreprise et sa mise en œuvre découle d'obligations légales.

Les Ateliers du Bien Être vous propose une gamme de services innovants pour vous accompagner face à ces nouveaux défis

### Notre offre de services

Nos experts en qualité de vie au travail sont hautement qualifiés et dotés d'une solide expérience dans le domaine. Ils sont prêts à partager leurs connaissances approfondies, leurs meilleures pratiques et leurs outils éprouvés avec votre entreprise. Que vous soyez une start-up ou une grande entreprise, nous adaptons nos solutions à vos besoins spécifiques.

Nos formations abordent des sujets tels que la gestion du stress, l'amélioration de l'environnement de travail, la promotion de la santé mentale et physique, le développement des compétences relationnelles, et bien plus encore. Nous croyons en une approche holistique de la qualité de vie au travail, prenant en compte tous les aspects de la vie professionnelle.

Chez Les Ateliers du Bien-être, nous sommes déterminés à favoriser des environnements de travail épanouissants, où les employés se sentent valorisés, motivés et heureux. Nous croyons fermement que des employés satisfaits sont les moteurs d'une entreprise prospère.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour découvrir comment Les Ateliers du Bien-être peuvent aider votre entreprise à améliorer la qualité de vie au travail



*Les ateliers  
du bien être*

# LA GESTION DU STRESS ET LA RELAXATION EN ENTREPRISE

## La Relaxation en entreprise avec la méthode Biosappia

Le bien-être au travail, un enjeu majeur pour l'entreprise.

Les entreprises sont de plus en plus exposées aux risques psychosociaux, à une mauvaise gestion du stress, aux tensions musculaires... Ces derniers ont une répercussion directe sur la santé des collaborateurs et sur l'activité de la société. En proposant un espace propice à la détente de vos collaborateurs, le développement du bien être devient un levier primordial et vous participez à la réussite du projet global de votre entreprise.

Avec la méthode Biosappia, nous vous proposons différents outils pour permettre à chacun de trouver sa solution détente. Ces outils sont choisis pour leur simplicité et leur efficacité dans la gestion du stress.

### Les exercices de respiration

*Apprendre à utiliser son souffle pour retrouver calme, sérénité ou dynamisme, et vitalité.*

La respiration consciente est un outil puissant qui favorise un meilleur contrôle cérébral, une meilleure gestion du stress, des émotions et de l'anxiété. En se focalisant sur leur respiration, vos collaborateurs apprennent à respirer calmement pour diminuer leur taux de cortisol (hormone du stress) et retrouvent rapidement une sensation de mieux être.

Pratiquée de façon régulière, une bonne respiration a de nombreux bénéfices sur la santé. C'est un outil de prévention efficace. Il permet de lutter contre les maladies cardio-vasculaires, contribue à une meilleure qualité de sommeil, réduit la dépression et la tension artérielle.



*Les ateliers  
du bien être*

## Les exercices corporels

*Une pause détente avec des exercices accessibles aux vertus multiples.*

Les exercices proposés sont inspirés du yoga et du qi qong et permettent de dénouer les tensions physiques, retrouver un bon sommeil, faire disparaître certains symptômes physiques, réduire les troubles musculo-squelettiques, les maux de dos et l'anxiété mais surtout, de renouer avec son corps.

Les exercices permettent d'améliorer la circulation de l'énergie, de tonifier et améliorer les facultés d'adaptation physiques et psychiques.

## Les exercices vittoz

*Vivre pleinement le moment présent*

Des solutions concrètes et efficaces pour réduire le stress, développer le contrôle cérébral, améliorer la concentration, encourager la prise de recul et le lâcher prise face aux événements, mais aussi mieux visualiser les objectifs.

Grâce à l'harmonisation des deux hémisphères cérébraux, les exercices du Dr Vittoz développent la capacité à être présent «ici et maintenant» et contribuent à l'épanouissement personnel.

## La relaxation guidée

*Réactiver le positif que chacun porte en lui.*

Visualisation, écoute des sensations, et pensée positive permettent à vos collaborateurs de mobiliser efficacement leur potentiel pour aborder avec plus de sérénité les situations stressantes. La détente consciente favorise le relâchement musculaire, une meilleure gestion des émotions, la prise de conscience des capacités de chacun et de les valoriser.

L'objectif de la méthode : FAVORISER UNE GESTION AUTONOME ET CONCRETE DU STRESS

Entre formation et accompagnement, chaque séance inclut la pratique des techniques et des apports utilisables dans le quotidien professionnel (détente, concentration, prise de recul, ressourcement, image de soi, gestion du mental et des émotions...) ainsi qu'une partie théorie, pilier essentiel, qui permet d'avoir une base solide sur laquelle les compétences pratiques peuvent être construites. La compréhension du stress est un élément clé car elle fournit les connaissances nécessaires pour faire face aux situations stressantes de manière plus efficace en permettant d'adopter une approche plus éclairée et proactive

Nous vous proposons des outils simples et variés, adaptés au contexte d'entreprise.



## Les formules

- Des séances collectives régulières, pour un moment de détente et de ressourcement (groupes de 8 à 12 personnes)
- Des séances individuelles, pour un accompagnement personnalisé.
- Des séminaires, ateliers, teambuilding, pour permettre à vos collaborateurs, le temps d'une animation, de se détendre, et de se ressourcer sur le plan physique, émotionnel et intellectuel.
- Formation gestion du stress théorie et pratique : 2 jours ( découpée en 4 demi-journées)



# LES PAUSES PHYSIQUES ET MENTALES POUR LA PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET LA GESTION DU STRESS

Prévenir les méfaits du stress, de la sédentarité, du travail sur écran ou des gestes répétitifs pour aider vos équipes à rester en bonne santé et performantes : **c'est notre mission**

Fatigue ophtalmique, douleurs de sciatique, lombalgie, tendinite de la souris, stress, fatigue ou insomnies, les pauses mentales et physiques ciblent les maux du travail moderne. La méthode s'adapte à tous les postes de travail et à tous les métiers pour aider vos collaborateurs à améliorer leur posture au travail, leur concentration.

Basée sur des exercices courts et simples de respiration, de renforcements et d'étirements mis au point par des psycho-ergonomes et des ostéopathes, sans matériel, sans se changer.

## Le Concept

C'est une méthode simple pour se sentir bien au travail, prévenir et soulager les douleurs physiques et mentales liées au stress, à la sédentarité ou au travail sur écran.

## Comment ?

Une méthode de prévention des douleurs et du stress qui se réalise au poste de travail. Les pauses durent entre 2 et 5min ce qui rend la méthode très accessible.

## Pour qui ?

Tous les travailleurs, quel que soit leur poste de travail, leur métier, leur condition physique, leur âge.

## Quel Accompagnement ?

- Ateliers ponctuels sous forme d'ateliers découverte

Pour sensibiliser proactivement; comprendre les enjeux de la sédentarité et les pistes de solutions aux maux du travail moderne, et créer du lien

- Ateliers réguliers

- Rituel de management, rdv d'équipe



*Les ateliers  
du bien être*

# ACCOMPAGNEMENT DE COLLABORATEURS EN SOUFFRANCE

Combien d'entreprises constatent de l'absentéisme, des arrêts maladies de ses collaborateurs, un comportement inapproprié..., en lien avec une souffrance non identifiée et engendrant :

- Une Dépression
- De l'Anxiété
- Des Addictions....



4 salariés sur 10 se sont vus prescrire un arrêt maladie en 2022, de plus en plus souvent pour troubles psychologiques, 1ère cause d'arrêt de travail de longue durée (28% en 2022 contre 14% en 2016), devant les TMS 21.2% (BFMTV, Capital)

## Le concept

Accompagner ses collaborateurs en souffrance présente de nombreux avantages pour l'individu concerné ainsi que pour l'entreprise dans son ensemble. Voici quelques explications sur les avantages à fournir un soutien à vos collaborateurs en difficulté :

1. Bien-être et satisfaction des collaborateurs
2. Réduction de l'absentéisme
3. Productivité
4. Amélioration du climat de travail
5. Réduction des coûts liés à la santé et à l'absentéisme

## Comment ?

En adoptant une démarche favorisant le dialogue et les aides appropriées.

## Pour qui ?

Tous managers ou personnes désireuses d'accompagner des collaborateurs en souffrance.

## Quel accompagnement ?

Une formation qui vous permettra de repérer les signes et les symptômes liés à une souffrance, d'aborder dans un cadre propice le sujet avec le collaborateur, de le renseigner sur les professionnels adéquats.



# YOGA DU RIRE «JOGGING SÉDENTAIRE»

Prévenir des méfaits du stress, de l'anxiété, des esprits régulièrement négatifs...en offrant à vos équipes une méthodes pouvant contribuer à créer un environnement de travail plus agréable, stimulant et productif pour les employés.

Une minute de rire équivaut à 10 minutes d'exercice sur un rameur (DR William Fry ; Université de Stanford, USA), plus de 116 pays le pratiquent en 2021.

## Le Concept

Le yoga du rire consiste à rire sans raison apparente, dans un cadre ludique et bienveillant, pour stimuler la bonne humeur et le bien-être des participants. Cette pratique peut avoir plusieurs bénéfices pour un employeur, notamment :

1. Favoriser la cohésion d'équipe :
2. Réduire le stress et l'anxiété
3. Booster la créativité.
4. Améliorer la santé globale

## Comment ?

Il se réalise sans matériel dans une salle ou un espace propice aux mouvements.

## Pour qui ?

Tous les travailleurs peu importe leur métier.

## Quel Accompagnement ?

Sous forme d'atelier ou complémentaire à une formation (gestion du stress, cohésion d'équipe...) ponctuel ou régulier.



*Les ateliers  
du bien être*

# MANAGEMENT BIENVEILLANT ET COLLABORATIF

## Manager ou leader ?

Savoir repérer les points communs et les nuances entre le leadership vs management est essentiel pour faire évoluer et développer les compétences de vos équipes.

Le fait de compter sur les managers/leaders est une excellente stratégie pour booster l'engagement des collaborateurs, très en baisse en France (6 %) d'après le rapport « State of the Global Workplace 2022 Report », menée par Gallup.

La formation en management favorise un style de leadership positif et bienveillant, améliorant la qualité de vie au travail pour l'ensemble des collaborateurs.

La bienveillance a aussi toute son importance pour déterminer un cadre de travail propice à la bonne ambiance au travail. En effet, ce type d'attitude permet de développer la convivialité au travail, de **LIMITER LES PRESSIONS PSYCHOLOGIQUES** et donc de **FAIRE GAGNER LES EQUIPES EN SERENITE**.

## Le Concept

Par une pédagogie active, basée sur des ateliers de mise en situation sur des cas réels, permettre à chaque manager de développer son mode de management selon sa personnalité, ses compétences et le profil de son équipe.

## Comment ?

En explorant des thèmes, qui vont améliorer son bien-être au travail et celui de son équipe, tels que :

- La communication positive,
- Le leadership,
- La gestion du stress et du conflit,
- L'organisation,
- La culture du changement,
- Le management situationnel.

Ce qui permet de favoriser et améliorer l'engagement, la cohésion d'équipe, la collaboration, de développer l'autonomie, la motivation.

## Pour qui ?

Toute personne gérant de l'humain.



## Quel accompagnement ?

En évaluant au préalable les besoins des collaborateurs et des responsables afin de vous proposer des formations sur mesure :

- Une pratique à travers des ateliers, des échanges, des mises en situation
- Une synthèse des points forts et à améliorer
- Un plan d'action pour améliorer les actions de management
- Une planification souple en journée ou demi-journée pour une mise en application sur le terrain
- Un SAV formation pour rassurer les collaborateurs

**Notre ambition est de réconcilier les meilleures performances opérationnelles avec une vision humaniste du management.**

**Notre différence, transmettre durablement et dans le suivi Le Lean management, faire mieux en préservant la qualité par une approche différente du management, dans une vision d'amélioration continue adaptée à votre secteur et vos périmètres d'action**

**La motivation est l'énergie, et l'engagement ce qui permet de l'utiliser. Dit d'une autre manière, la motivation est la mise en mouvement et l'engagement donne le sens et la direction de ce mouvement.**



# IESI FORMATION, VOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE, POURQUOI ?

- Organisme de formation certifié QUALIOPi (11 ans d'existence)
- Des intervenants certifiés dans des méthodes reconnues (Méthode YOGIST, Méthode BIOSAPPiA et Thérapie par le rire...)
- La pluralité des formules : séminaires, formations, ateliers et teambuilding (prise en charge par votre OPCO),
- Une animation souple aux heures qui vous conviennent avec possibilité de regroupement de thématiques
- Dans le lieu de votre choix (vos locaux ou les nôtres) dans un espace propice à la détente : luminothérapie, aromathérapie, sono thérapie, tapis, couverture, coussin, etc...
- Notre équipement : Mise à disposition de nos salles dédiées, équipées, avec parking (à 15 minutes de Lille)
- Des méthodes pédagogiques adaptées et sur mesures pour chaque environnement de travail :
  - Des exercices simples, adaptés à chacun et facile à reproduire en autonomie,
  - Une boîte à outils pour vos collaborateurs
  - La transmission de supports : Audio pour la pratique, Fiches supports, Routine...

On vous accueille chez nous



*Les ateliers  
du bien être*



**556 Rue de la Rosière  
59710 Mérignies**

**03 59 61 71 61**

**contact@lesateliersdubienêtre.fr  
www.iesi-formation.fr**