



Journée B.D.S.S



Journée Bien-être Détente Santé Sécurité

Pour votre entreprise : **Déployer une culture de la sécurité**

C'est l'occasion pour votre entreprise de **sensibiliser aux enjeux importants de la sécurité à travers des ateliers**, des mises en situation et des échanges. Vous pouvez également fixer un objectif zéro accident à la suite de cette formation.



Votre journée J.B.D.S.S
Durée: de 1h à une journée de 7h

Nous vous aidons à déployer un ou plusieurs ateliers de prévention pour votre entreprise

- Cette formation est accessible à tous
- Aucun prérequis

Cette journée dédiée à la sensibilisation des collaborateurs sur la santé, la sécurité et les enjeux de bien-être est ponctuée par différents ateliers en fonctions des besoins ciblés.

-

Liste des ateliers



1 - Réveil musculaire avant la prise de poste

Cet atelier permet aux collaborateurs de comprendre les enjeux des échauffements avant le travail, mais aussi d'adopter les bons gestes. Nous mettons en place les différents exercices en expliquant pourquoi les faire. L'atelier peut se faire en musique pour plus de convivialité et d'énergie lors des exercices.



2 - Gestes et postures

Sur postes physiques ou non, cet atelier permet de réduire les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS), et d'être sensibilisé aux bons gestes. Le formateur se sert des situations du quotidien sur les différents postes pour donner des conseils adaptés à chacun.



3 - Gestion du stress

Le stress est une cause très importante des arrêts de travail en France. L'atelier gestion du stress va permettre de mieux comprendre et gérer ses émotions pour une santé durable et une amélioration de la Qualité de Vie au Travail.



4 – Sensibilisation sur les glissades

Plus adaptée pour les structures ayant des postes physiques, des risques de chutes et de glissades, cet atelier permet de rappeler les grands principes de sécurité.



5 - Massage assis, massage californien suédois, pierres chaudes, réflexologie plantaire. Au sein de l'entreprise.

Dans un objectif de diminution des risques psychosociaux (RPS) et de TMS, les massages peuvent être un atelier très judicieux à déployer. Ils permettent de réduire le stress, relâcher les tensions musculaires, véhiculer vos valeurs de bien être en entreprise et offrir une pause hors du quotidien pour vos équipes.



6 - Séance de yoga des yeux pour sensibiliser à la fatigue oculaire

Comme pour les postes physiques, un employé travaillant sur ordinateur doit connaître les gestes qui peuvent soulager son quotidien. Le yoga des yeux est une pratique éprouvée qui permet en quelques minutes de mobiliser les muscles, soulager les tensions et la fatigue oculaire.



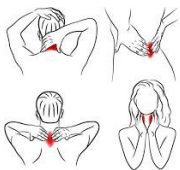
7 - Méditation en entreprise

Offrez une pause hors du temps à votre équipe avec nos séances de méditation en entreprise. Elles permettent d'apprendre à se recentrer, prendre du recul, lâcher-prise, relâcher les tensions et apaiser l'esprit. Elles pourront être réutilisées dans la vie quotidienne pour réduire le stress.



8 - Séances de Sophrologie

Pour travailler sur des problématiques individuelles ou de groupe, la sophrologie permet de réduire le stress, en prévention du burnout ou encore gagner en confiance en soi. Il s'agit d'une méthode favorisant le développement et l'épanouissement personnel. Gestion des émotions, mise en valeurs des qualités de chacun, cultiver un état d'esprit positif, renforcer ses capacités, accéder à son plein potentiel, sont autant de possibilités offertes par la Sophrologie Caycédienne.



9 - Auto massage

Connaissez-vous cette sensation de tension musculaire au travail ? Le **Do In** en entreprise permet d'apprendre les gestes pour éliminer ses tensions au quotidien en se basant sur des techniques traditionnelles de médecine chinoise. C'est l'occasion d'avoir une boîte à outils pour prendre soin de soi.



10 - Théâtre

Commedia dell'arte

Genre théâtral né au XVI^e s. mais ainsi nommé au XVIII^e s. reposant sur l'improvisation d'acteurs souvent masqués.

Ingéniosité, créativité, improvisation, interaction, ruse et changement d'apparence sont les principaux ingrédients de la commedia dell'arte. Se sensibiliser au théâtre, s'exprimer oralement et corporellement, développer le jeu d'équipe, construire une histoire ensemble.

Témoignage :

« Je ne savais pas ce qu'était le théâtre et j'ai pu m'apercevoir de ce que cela pouvait apporter : Se libérer des à priori, des appréhensions, s'exprimer sans jugement, reconnaître en l'autre ce qu'il a de mieux à offrir, montrer ses propres talents et qualités, explorer son potentiel, etc. Comme je l'ai déjà entendu dire, le théâtre peut sans doute changer la vie. »

Atelier d'improvisation, d'écriture et jeu de scène.



11 - Qi-gong

Les séances de Qi-Gong permettent comme le Yoga et la méditation de revenir à soi, d'apaiser l'esprit et de faire circuler l'énergie. Ravis seront ceux qui s'intéressent à la notion de lâcher-prise et de moments présent. La pratique s'effectue avec des gestes simples exécutés avec fluidité et relâchement.

Nous vous proposons ici les 18 exercices de Tai Ji – Qi Gong Taoïste.



12 – Cours de Salsa & Bachata

Il est possible de se découvrir autrement grâce à l'esprit de la danse en groupe. Chaque partenaire développe écoute, synchronisation, et complicité pour apprendre à réaliser une chorégraphie de Salsa et/ou Bachata. Le changement de partenaire rapide permet de développer l'adaptabilité et la faculté de donner le meilleur de soi dans la situation qui se présente, en prenant les choses telles qu'elles viennent avec joie et détermination. Hommes et femmes se soutiennent et cultivent la bonne entente au sein du groupe.

Cours de 1h à 2h Salsa et/ou Bachata



PEB55
EGNER Freddy
<https://www.peb55formations.com>
36 rue de Tavannes
55100 Verdun
06.03.27.01.17 / 06.80.54.56.10



<https://www.peb55formations.com>