

01 EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- o Les clés d'une alimentation équilibrée et durable au travail
- o Adopter un petit déjeuner de roi

02 STRESS

- o Gérer le bon et le mauvais stress au quotidien
- o Réguler son stress par la respiration et la relaxation
- o Réduire son stress par l'alimentation
- o Le sommeil, partenaire anti-stress

03 MOUVEMENT

- o Bouger pour améliorer son capital santé
- o Mettre son corps en mouvement dès le réveil
- o Ludo-boxe : une pratique complète et accessible
- o Les bons mouvements pour chacun

04 PREVENTION SANTE AU QUOTIDIEN

- o Comprendre les fondamentaux de la santé et du bien-être
- o Respirer un air sain
- o Booster son immunité
- o La prévention santé adaptée aux saisons

05 INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- o Fluidifier les relations interpersonnelles
- o Communiquer de façon bienveillante tout en s'affirmant
- o Prendre la parole en public

06 LIEN AU VIVANT

- o Faire équipe dans et avec la nature
- o L'alimentation vivante
- o Notre monde de demain

01 DEVELOPPEMENT DURABLE

- o Réduire le gaspillage alimentaire
- o Certifications et labels environnementaux dans notre quotidien : comment les décrypter?
- o Réduire nos déchets du quotidien au travail
- o Les enjeux de la pollution numérique

02 INTELLIGENCE COLLECTIVE

- o Les principes clés de l'intelligence collective
- o Être créatif ensemble
- o Relever les défis ensemble
- o Devenir facilitateur d'intelligence collective

03 ENGAGEMENT RESPONSABLE

- o Maîtriser les enjeux de la RSE
- o Co construire une feuille de route
- o Engager les parties prenantes
- o La journée à impact dans l'entreprise : création (*durée : 1 jour*)
- o La journée à impact dans l'entreprise : passage à l'action (*durée : 1 jour*)

MODALITES PRATIQUES

DUREE MOYENNE D'UN ATELIER : 2H30

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 20 MAX

EN PRESENTIEL, DISTANCIEL, MIXTE

(SELON L'ATELIER)

