



## RESTAURER LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL

### STRESS

- Gérer le bon et le mauvais stress au quotidien
- Réguler son stress par la respiration et la relaxation
- Réduire son stress par l'alimentation
- Le sommeil, partenaire anti-stress
- Rando lyrique : les bienfaits des arbres et de la voix

### MOUVEMENT

- Bouger pour améliorer sa forme
- Mettre son corps en mouvement dès le réveil
- Ludo-boxe : une approche du combat accessible à tous

### PRÉVENTION SANTÉ AU QUOTIDIEN

- Les mécanismes et les besoins du corps
- Respirer un air sain
- Booster son immunité
- La prévention santé adaptée aux saisons

### EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Les clés d'une alimentation équilibrée et durable au travail
- Adopter un petit déjeuner de roi
- Manger vivant tout au long de l'année

## FAVORISER LA COHÉSION D'ÉQUIPE

### INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Les principes clés de l'intelligence collective
- Mieux s'écouter, vraiment
- Fluidifier les relations interpersonnelles
- Prendre la parole en public (\*)

### INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Être créatif ensemble
- Relever les défis ensemble
- Devenir facilitateur d'intelligence collective (\*)
- Faire équipe dans la nature, faire équipe avec la nature

## MODALITES PRATIQUES

Durée d'un atelier : 2h30 sauf (\*)  
Nombre de participants : 20 max

Ateliers en présentiel, distanciel ou mixte  
Ateliers accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite  
Participation sur la base du volontariat

