

# CATALOGUE DES ATELIERS VISIO



**INVESTISSEZ SUR VOS TALENTS**

**Créez votre programme bien-être  
en entreprise**

# LES ATELIERS

Les ateliers d'ATID répondent à la philosophie de considérer le salarié comme un «athlète de l'entreprise». En l'aidant face à ses contraintes de performance, de concurrence, d'environnement, ainsi qu'en lui apportant des conseils spécifiques et adaptés, nous contribuons à la préservation en priorité de son capital santé, de son bien-être et de son équilibre vie professionnelle et vie personnelle.

## LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Ergonomie, mal de dos et TMS
- Mieux récupérer d'une journée de travail
- Exercices de relaxation, d'étirements
- Préparation et récupération de sa journée en position assise
- Se préparer au travail de port de charge
- Installation au poste de travail (personnel administratif)

## SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

- Sommeil, un moment clé à ne pas négliger
- Mieux gérer votre sommeil
- Lutter contre la fatigue au bureau : mieux récupérer
- Éviter la fatigue au bureau : mieux se préparer
- Prévenir, entretenir ou améliorer la vigilance au volant
- La récupération rapide

## HYGIÈNE DE VIE ET ÉPISODE DE VIE

- Le travail de nuit (préparation/récupération)
- Travail de nuit, sommeil, alimentation
- Lutter contre les addictions
- Gérer les déplacements professionnels
- Conciliation de la vie privée et de la vie professionnelle: vers une qualité de vie au travail

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

- Mieux gérer le stress au quotidien
- La maîtrise des émotions
- La méditation en pleine conscience
- Gestion du stress par la respiration / par la relaxation

## NUTRITION

- Alimentation : le carburant de votre journée
- Apprendre à décrypter les étiquettes
- Machines à café, distributeurs de confiseries...quels choix?
- Déjouer les pièges des centres commerciaux
- Le restaurant d'entreprise : fonctionnement, contraintes, traçabilité
- L'alimentation au féminin : de la gourmandise aux compulsions alimentaires
- Comment alléger vos recettes ou techniques culinaires
- Equilibrer son alimentation au quotidien : création de menus ou gestion des contraintes

## PRÉPARATION MENTALE

- L'équilibre corporel pour mobiliser l'équilibre mental
- Gestion de l'équilibre émotionnel, physique et mental et tests
- Explorer une autre vision du monde avec les positions de perception
- Prise de parole en public
- Les ancrages : déclencher volontairement un état interne, un comportement ou une pensée
- La communication non verbale et para verbale

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- Yoga / Stretching / Pilate / Fitness / Footing
- Préparation physique générale, renforcement musculaire
- Activité physique et bien-être au travail
- Diagnostic santé

## ATELIERS

**8 ateliers** au choix de notre catalogue répartis sur l'année

**10 à 12 personnes** par atelier

**1 heure** par atelier

2 900€ \*