



Holism'Use

CABINET CONSEIL EN CAPITAL HUMAIN

Ateliers de sensibilisation

2024 - 2025

SOM- MAIRE



Présentation Holism'ose Conseil



Ateliers thématiques



Fonctionnement

Use

... ~ //

^ Holism'Ose

Holism'Ose

Holism'Ose Conseil accompagne les entreprises et organisations sur les thématiques d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail, de prévention des risques Psycho-sociaux, sur l'accompagnement au changement et sur l'attractivité.



Psychologue du travail et Ergonome, formée en systémie, Stéphanie Régnauld a exercé dans divers secteurs d'activités, en entreprise et en cabinet. Son parcours d'une vingtaine d'années, en Ressources Humaines et en management, lui permet de s'adapter à différentes cultures d'entreprises et fonctionnements.

Formée par l'Anact sur la QVCT, elle est aussi agréementée IPRP - Intervenant en Prévention des Risques Professionnels - spécialité Risques Psycho-sociaux.

Avec Holism'Ose Conseil, son cabinet conseil en capital humain, elle sensibilise via les ateliers thématiques les collaborateurs aux "vrais sujets de QVCT", de façons pratiques et ludiques.

Son objectif : améliorer leur quotidien au travail, leur partager des clés sur des sujets variés qui auront systématiquement un impact sur leur bien-être et leur productivité.

Holism'Ose Conseil, reconnu pour son agilité, saura répondre à vos besoins en tenant compte de la maturité des équipes sur les sujets.

Osez l'atelier !

Notre objectif

Vous accompagner pour que l'Humain reste la valeur centrale de votre entreprise et le pilier principal de votre productivité.
Des solutions adaptées à vos besoins en respectant la qualité.



La sensibilisation

- Professionnelle & ludique
- Adaptée & au plus proche de vous
- Concret & applicable
- Qualité

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Entre nous

Atelier 1 : Vous avez dit "choc des générations" ?



L'objectif : Mieux se comprendre pour mieux collaborer et faire des différences inter-personnelles une force.



Contenu : Vous décrypterez les tendances et stéréotypes des différentes générations qui se côtoient en entreprise.



Comment : Quizz et partage d'expériences.

Atelier 2 : Pourquoi pratiquer la reconnaissance ?



L'objectif : Comprendre pourquoi la reconnaissance est si précieuse en entreprise pour le bien-être des individus et leur productivité.



Contenu : Quels sont les enjeux de la reconnaissance au travail ? Pourquoi ? Comment peut-on offrir ou accueillir de la reconnaissance ?



Comment : Partage et mise en situation.

Atelier 3 : Le cerveau humain dans tous ses états



L'objectif : Fluidifier les relations et mieux comprendre nos comportements pour faciliter la collaboration.



Contenu : Vous découvrirez ce qu'on appelle des biais cognitifs ainsi que des expériences issues de la psychologie pour mieux comprendre les relations au quotidien dans le travail.



Comment : Perception, expérimentation et partage d'expériences.

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Entre nous

Atelier 4 : Mieux communiquer !

-  **L'objectif** : Comment gérer plus aisément des situations de communication qui vous semblent complexes dans votre quotidien au travail ?
-  **Contenu** : Quels sont les mécanismes en jeu quand nous communiquons ? Et pourquoi parfois, "ça échappe à tout contrôle" ?
-  **Comment** : Jeux et partage d'expériences

Atelier 5 : Mais bien sûr que j'écoute !

-  **L'objectif** : Être en mesure d'écouter pleinement lors d'un échange, qu'il soit professionnel, amical ou familial.
-  **Contenu** : Comment pratiquer l'écoute active ? Quelles sont les conséquences de cette pratique sur les échanges ?
-  **Comment** : Mise en situation et partage d'expériences.

Atelier 6 : De l'harmonie parfaite avec les collègues à la Rock attitude !

-  **L'objectif** : Appréhender les fondements d'une bonne ambiance au travail et en quoi chaque individu en est responsable.
-  **Contenu** : Repenser les incontournables : état d'esprit, règles implicites ou explicites et outils pour favoriser le bien vivre ensemble.
-  **Comment** : Partage d'expériences et projection.

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Tous responsables

Atelier 7: Gagner en confiance en soi



L'objectif : Maîtriser les mécanismes en jeu dans la confiance en soi. Comprendre ce qui l'impacte réellement.



Contenu : Vous comprendrez ce qui se passe avec le regard des autres ou quand vous devez faire un choix, et testerez des outils pratiques pour palier, Voyage en dehors de votre zone de confort garantie en toute sécurité ! Si si !



Comment : Visualisation et partage d'expériences.

Atelier 8 : Gagner en sérénité



L'objectif : Identifier vos peurs et vos freins pour vivre votre quotidien plus sereinement !



Contenu : Vous expérimenterez comment transformer vos peurs en moteur ? Comment changer vos "mauvaises" habitudes ?



Comment : Mise en situation et introspection.

Atelier 9: Gérer son stress



L'objectif : Savoir détecter ses réactions de stress et l'utiliser pour en faire un allier.



Contenu : Vous découvrirez son fonctionnement, ses origines pour vous et comment y faire face, vous choisirez les outils qui vous conviennent pour le gérer.



Comment : Partage d'expériences et exercices pratiques.

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Tous responsables

Atelier 10 : Utiliser ses émotions tels un GPS



L'objectif : Détecter ses émotions et identifier les situations à l'origine de leur déclenchement.



Contenu : Vous décoderez le langage des émotions, des besoins et en saurez davantage sur votre fonctionnement.



Comment : Jeu, échanges.

Atelier 11 : Charge mentale, évitons d'en rajouter !



L'objectif : Découvrir quels sont ces différents facteurs qui interagissent dans ma tête et viennent se télescoper, quelles techniques sont utiles pour minimiser cette fameuse charge mentale.



Contenu : Après avoir compris le fonctionnement de ce qu'on nomme la charge mentale, vous testerez des outils pour alléger les conséquences dans votre quotidien.



Comment : Exercices concrets et partage d'expériences.

Atelier 12 : S'organiser, je m'en occupe dès que j'ai le temps !



L'objectif : Détecter ce qui pénalise l'organisation dans mon quotidien et surtout comment je peux optimiser mes journées pour retrouver du bien-être et de la productivité.



Contenu : Découvrez des techniques simples et efficaces d'organisation applicables et réelles.



Comment : Découverte de concept et introspection.

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Tous responsables

Atelier 13 : Hyperconnexion... Ca va couper !



L'objectif : Comprendre les mécanismes à l'origine de notre besoin de connexion pour réussir à choisir délibérément nos plages de connexion.



Contenu : Vous découvrirez tout le bien que vous veulent vos outils préférés et au combien ils vous sont devenus indispensables. Vous testerez aussi les bienfaits du jeûne !



Comment : Jeux et échanges.

Atelier 14 : Silence, je dors... Retrouver un sommeil de qualité !



L'objectif : Comprendre comment fonctionne le sommeil et en quoi il est indispensable pour être performant et se sentir bien dans son quotidien.



Contenu : Vous découvrirez de façon simple et pragmatique les éléments indispensables à un sommeil de qualité et expérimenterez des outils pour faciliter l'endormissement.



Comment : Jeux et exercices de mise en pratique.

Atelier 15 : Check up de mes besoins au travail



L'objectif : Détecter ce qui me motive dans mon quotidien et comprendre l'orientation de mes choix.



Contenu : Découvrez les éléments à l'origine de ce qui vous procure de la joie et comprenez les conséquences de ces interactions magiques dans votre quotidien.



Comment : Théorie et exercices concrets.

Ateliers de sensibilisation pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail...

Tous responsables

Atelier 16 : Je m'adapte et je veux mieux faire



L'objectif : Comprendre ce qui fait que le changement produit chez vous des réactions afin de mieux appréhender les évolutions dans votre quotidien.



Contenu : Vous découvrirez les mécanismes en jeu dans une situation de changement et comprendrez comment faciliter l'acceptation d'une situation mouvante.



Comment : Théorie et partage d'expériences.

Atelier 17 : Vivement ce week-end !



L'objectif : Profiter de chaque instant et cultiver l'art de vivre.



Contenu : Vous découvrirez des clés qui vous permettent de vivre l'instant présent et de ne plus subir votre quotidien en enchainant les différentes tâches de votre To Do.



Comment : Théorie, partage et visualisation.

Atelier 18 : L'harmonie des temps de vie !



L'objectif : Trouver le juste équilibre entre le temps de vie professionnel et le temps de vie personnel.



Contenu : Vous réfléchirez aux sphères importantes pour vous, au pourquoi et trouverez l'articulation qui vous convient.



Comment : Théorie et échanges d'expériences.

Fonctionnement

De **4 à 10**
participants

En présentiel

Les ateliers sont préparés pour une **durée d'1h30**.

Cependant, ils sont **adaptables** sous différents formats (durée, contenu, format, distanciel, nombre de participants, etc)

Contact : stephanie.regnault@holismose.fr

Pour l'**ensemble de vos collaborateurs** :

- Participation uniquement sur le principe du volontariat
- Nous contacter pour l'accessibilité aux personnes en situations de handicap

Aucun pré-requis

Tarifs :

Nous consulter

FORFAIT ANNUEL

Faite de la thématique QVCT une habitude, une occasion de rassembler vos collaborateurs régulièrement. Par exemple, un atelier par mois, même jour, même heure = 10 ateliers

SEMAINE QVCT

En juin chaque année, profitez de cette semaine thématique nationale pour proposer sur les jours travaillés ces ateliers à vos collaborateurs

SÉMINAIRE

Profitez de vos séminaires pour sensibiliser vos collaborateurs sur la QVCT et les RPS

SUR-MESURE

Nous construisons aussi des ateliers sur demande spécifique, appelez-nous !

Holism'Ose



Qualité de vie
au travail

• • •

Des questions sur les ateliers ?

Contact

06 37 74 88 15

stephanie.regnault@holismose.fr

<https://holismose.fr>

Holism's Use