



Holism' Ose

**Ateliers de sensibilisation
2025 - 2026**



**Cabinet Conseil en
Capital Humain**

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.



Psychologue du travail et Ergonome, formée en systémie, Stéphanie Régnault 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 enregistrée 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 performance.

Des solutions de qualité adaptées à vos besoins !



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

Atelier 1 : Connais-toi toi même !

- L'objectif : Connais-toi toi même, Disait Socrate... Un atelier pour faire le point sur vos « driver » et sur ce qui vous anime dans votre quotidien ! Tous différents ? Vraiment ?
- Contenu : Quels sont vos besoins quotidiens ? Qu'est ce qui vous procure de la motivation et de l'engagement ?

Atelier 2 : Pratiquons 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 ?

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.

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

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" ?

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 et la reformulation ? Quelles sont les conséquences de cette pratique sur les échanges ?

Atelier 6 : C'est quoi la QVCT en fait ?

- L'Objectif : Comprendre quels sont les sujets en jeu quand on parle de Qualité de vie et de conditions de travail ?
- Contenu : Une présentation des "vrais" sujets qvct et des idées d'actions concrètes mises en place par des entreprises ou collectivités

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

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. Voyage en dehors de votre zone de confort garantie et en toute sécurité ! Si si !

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 ? Vous pourrez enfin changer vos "mauvaises" habitudes ?

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.

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

Atelier 10 : Utiliser ses émotions

- L'objectif : Détecter ses émotions et identifier les situations à l'origine de leurs déclenchements. Servez-vous de vos émotions !
- Contenu : Vous décoderez le langage des émotions, des besoins et en saurez davantage sur votre fonctionnement.

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

- L'objectif : Découvrir quels sont ces différents facteurs qui interagissent mentalement 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.

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 bien-être et productivité au travail.
- Contenu : Découvrez des techniques simples et efficaces d'organisation applicables et réelles.

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

Atelier 13 : Hyperconnexion... Ca va couper !

- L'objectif : Comprendre les mécanismes à l'origine de notre besoin de connexion pour réussir à rester pleinement libre.
- 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 !

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.

Atelier 15 : La confiance, fondement de notre collaboration

- L'objectif : Cet atelier vous permettra de vous confronter à des situations ludiques variées où la confiance entre collègues se verra renforcer. Vous renforcerez la solidarité au sein de votre équipe.
- Contenu : Découvrir comme la confiance a un rôle clé pour maintenir bien-être et productivité au sein d'une équipe.

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

Atelier 16 : Gagner en vitalité

- L'objectif : Vous sentir vivant, dynamique et en pleine forme !
- Contenu : Vous découvrirez les piliers de la vitalité et en quoi ils impactent votre énergie et votre niveau de fatigue quotidien. Vous accèderez à des outils pratiques pour retrouver un véritable équilibre.

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.

Atelier 18 : Harmonisez vos 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 de vie importantes pour vous, au pourquoi et trouverez l'articulation qui vous convient.

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

Atelier 19 : Le harcèlement, ca veut dire quoi finalement

- L'objectif : Clarifier ce qu'est le harcèlement au travail, pour reconnaître et prévenir le harcèlement au travail et pour appliquer les bonnes pratiques.
- Contenu : Vous découvrirez le cadre juridique et psychologique et des cas concrets

Atelier 20 : Les particularités générationnelles

- L'objectif : Découvrir les attentes des individus au travail en fonction de leur appartenance générationnelle (mais pas que !) Afin que toutes les générations puissent collaborer ensemble dans la paix et la bonne humeur !
- Contenu : Vous découvrirez les attentes et les richesses des générations au travail

Atelier 21 : La place de la femme dans le management, Femmes Osez !

- L'objectif : Sensibiliser les participants aux compétences et aux qualités que les femmes ont pour manager
- Contenu : Vous partagerez & expérimenterez ! Soyez prêtES à vous poser les bonnes questions !



Fonctionnement

De 4 à 10
participants

Pour un nombre
supérieur à 10 pers,
nous contacter.

Les ateliers sont préparés pour une **durée de 2 h**

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

Contactez : 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

En présentiel
idéalement
ou Visio selon
thématique

FORFAIT ANNUEL :

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

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

Ils en parlent mieux que nous !

Mathilde, Chef de produit :

"Très positif ! Cela permet de lever la tête de guidon !"

Damien, Responsable commercial :

"Cette sensibilisation était très intéressante et pousse à la réflexion"

Chloé, Assistante de direction :

"Atelier avec beaucoup d'échanges, super ! très bienveillante et dynamique avec beaucoup d'exemples qui sont très parlant. "

Anaïs, Chargée de clientèle :

"Cela a été libérateur et je ris à nouveau de bon cœur! J'ai apprécié les temps d'informations, les temps d'écoute entre nous et les jeux"

Philippe, Ingénieur de production et manager :

"Thématique très intéressante, qui nous fait réfléchir dans notre vie pro ET perso"

Christine, Technicienne laboratoire

"J'ai apprécié les échanges avec l'intervenante et le groupe. C'est un apport de qualité pour améliorer nos échanges verbaux et non verbaux. "

Score global de satisfaction Ateliers : 9,5/10



Des questions ? Contactez-nous : 06 37 74 88 15

stephanie.regnault@holismose.fr

Holism' Use