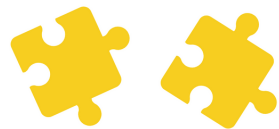


Offre d'accompagnement QVCT, Santé & Bien-Être



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT



Les organisations font aujourd'hui face à des transformations profondes : évolution des modes de travail, digitalisation, instabilité des contextes économiques et sanitaires. Ces mutations, souvent rapides et cumulatives, génèrent des impacts significatifs sur les plans humain, social et financier : augmentation de l'absentéisme et du turnover, surcharge mentale, dégradation du climat social, baisse de l'engagement et de la performance.

Les démarches de prévention reposent encore fréquemment sur des attentes implicites adressées aux managers ou sur une responsabilisation individuelle des salariés. Lorsqu'elles ne sont pas adossées à une analyse du travail réel et à des leviers organisationnels, ces approches montrent rapidement leurs limites.

L'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail s'inscrit au contraire comme une démarche structurante, permettant d'agir sur l'organisation du travail, les conditions de réalisation des activités et les régulations collectives. Elle constitue un levier essentiel de prévention des risques psychosociaux et de performance durable.

Mes interventions s'appuient sur une analyse fine des situations de travail vécues par les managers et les équipes. Elles visent à construire un langage partagé entre direction, RH, encadrement et collaborateurs, afin d'objectiver les situations, de faciliter les décisions collectives et d'inscrire les actions dans la réalité opérationnelle de l'entreprise.

Chaque accompagnement est conçu sur mesure, à partir des enjeux, contraintes et ressources propres à chaque organisation.

OBJECTIF QVCT vous propose une réponse innovante et adaptée: une démarche de QVCT alliant santé des personnes et performance de l'entreprise.





Qui suis-je?



Pendant 20 ans, j'ai exercé des fonctions de **Direction des Ressources Humaines**, avec une expertise en recrutement, gestion de carrière et qualité de vie au travail.

Au fil des années, j'ai été profondément marquée par le nombre croissant de collaborateurs en souffrance — stress chronique, mal-être, perte de sens, épuisement.

Ces constats ont été un véritable déclencheur.

J'ai ressenti le besoin d'**accompagner l'humain autrement**, de façon plus globale, plus préventive et plus durable.

Je me suis formée à la sophrologie et me suis spécialisée dans la gestion du stress et la prévention du burn-out, avec un objectif : aider chacun à retrouver un équilibre de vie et à redevenir acteur de sa santé mentale et physique.

Puis, guidée par l'envie de renouer avec mes racines professionnelles, j'ai complété mon parcours par une **spécialisation en qualité de vie et conditions de travail (QVCT)**, pour intervenir directement au sein des organisations.

Aujourd'hui, j'allie mes **deux expertises** — sophrologie et QVCT — pour accompagner les individus et les entreprises vers une **performance globale plus durable**.

Car la performance sociale est indissociable de la performance opérationnelle!

J'interviens ainsi:

- auprès des collaborateurs, en développant leurs compétences psychosociales pour qu'ils deviennent acteurs de leur bien-être ;
- auprès des structures, en menant des démarches collectives de QVT.

Cette double approche me permet d'avoir une **approche systémique, à la fois humaine et stratégique, au service d'une entreprise plus saine, plus engagée et plus performante.**



Partenaire de l'IFQVT (Institut Français de Qualité de Vie au Travail), je m'appuie sur un réseau collaboratif pour des interventions en QVCT réactives, coordonnées et de qualité



Ma mission est d'accompagner les organisations à chaque étape de leur démarche d'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail.

Je suis convaincue que le dialogue sur le travail est un levier essentiel pour prévenir les risques psychosociaux et améliorer durablement les conditions de travail et par là même la performance profonde des entreprises.

C'est pourquoi les formations, sensibilisations, ateliers et activités que je propose visent à créer des espaces d'échange concrets, favorisant la coopération et l'implication des différents acteurs de l'entreprise.

L'ensemble de mes propositions d'accompagnement est conçu pour aboutir à des actions pragmatiques et opérationnelles, directement transposables dans le quotidien de travail et adaptées à la réalité de chaque structure.



ENJEUX DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET DE LA PRÉVENTION

QVCT, RPS, TMS, bien-être, DUERP... de quoi parle-t-on vraiment ?

Comprendre la QVCT et ses enjeux

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL EN ACTION

Devenir acteur de sa qualité de vie au travail

Manager efficacement la QVCT de son équipe

PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL

Sensibilisation à la prévention des Risques Psychosociaux (RPS)

Comprendre et prévenir les troubles musculo squelettiques (TMS)

Prévenir les risques liés à la sédentarité

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Comprendre et mieux réguler son stress au travail et au quotidien

Parcours bien-être au travail
(réguler son stress, interagir autrement et équilibrer vie pro-vie perso)

Améliorer son sommeil et sa récupération
(horaires classiques et atypiques)

Nutrition, bien-être et performance

Sophrologie

Certaines de mes prestations peuvent faire l'objet d'une prise en charge par votre OPCO, selon votre branche et les dispositifs en vigueur

QVCT, RPS, TMS, BIEN-ÊTRE, DUERP... DE QUOI PARLE-T-ON VRAIMENT ?

POURQUOI CE SUJET ?

- Pour mettre fin aux amalgames et aux incompréhensions qui freinent le passage à l'action
- Pour harmoniser les discours et les pratiques au sein de l'organisation
- Pour sécuriser l'entreprise sur le plan légal et réglementaire
- Pour passer d'une posture subie à une démarche proactive et constructive
- Pour poser des fondations claires avant toute action de prévention ou démarche QVCT

OBJECTIFS

- Distinguer clairement QVCT, RPS, TMS, DUERP, bien-être, tout en comprenant leurs interactions
 - Déconstruire les croyances et raccourcis les plus courants
- Mettre en lumière les enjeux humains, organisationnels, juridiques et économiques
- Identifier les obligations, les responsabilités et les marges de manœuvre
- Favoriser un langage commun entre tous les acteurs (direction, RH, managers, salariés, CSE)

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Repères essentiels

- QVCT : au-delà du concept, que recouvre-t-elle concrètement ?
- RPS et TMS : mécanismes, facteurs de risque et impacts
- DUERP : contrainte réglementaire ou véritable outil de prévention ?
- Bien-être au travail : sa place dans tout cela ?

Déconstruire les idées reçues

- « La QVCT, c'est du confort ou du bonheur au travail »
- « Les RPS, c'est surtout psychologique »
- « Les TMS sont inévitables »
- « Le DUERP est une formalité administrative de plus »
- « La prévention coûte cher et prend trop de temps »

Ce que montre la réalité du terrain

- Effets sur l'absentéisme, le turnover et l'engagement des équipes
- Liens entre organisation du travail, pratiques managériales et santé
- Rôles et responsabilités de l'employeur et des acteurs internes

De la théorie à l'action

- Qui est acteur de quoi ?
- Par où démarrer concrètement ?
- Comment intégrer durablement ces enjeux dans le quotidien professionnel ?

MODALITÉS PRATIQUES

- Formats possibles : conférence (présentiel ou à distance)
- Publics : direction, CODIR, RH, CSE, managers, collaborateurs

COMPRENDRE LA QVCT ET SES ENJEUX

POURQUOI CE SUJET ?

Pour fonctionner, la QVCT doit être comprise et partagée. Nommer clairement ses enjeux, c'est sortir des idées reçues, créer de l'alignement et ouvrir la voie à une dynamique collective.

OBJECTIFS

- Appréhender les fondamentaux et les enjeux contemporains de la QVCT
- Définir la QVCT et la différencier des notions connexes (bien-être, QVT, RPS, santé mentale)
- Analyser les impacts de la QVCT sur la santé, l'engagement des salariés et la performance du travail
- Comprendre les enjeux collectifs et organisationnels liés aux conditions de travail
- Se positionner, à son niveau, comme acteur de la démarche QVCT au quotidien

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

La QVCT : périmètre et cadre de référence

Définition et champs d'application de la QVCT

De la QVT à la QVCT : évolution des approches et des pratiques professionnelles

Articulation entre QVCT, santé au travail et prévention des risques psychosociaux

Clarification des limites de la QVCT : ce qu'elle n'est pas (actions ponctuelles, réponses standardisées)

Les six domaines de la QVCT comme grille d'analyse des situations de travail

Les enjeux humains de la QVCT

Articulation entre travail, santé et équilibre de vie

Charge de travail, reconnaissance, sens et leviers de motivation

Effets des conditions de travail sur la santé physique et psychologique

Rôle des ressources individuelles et collectives

Les enjeux économiques et organisationnels

Engagement, coopération et qualité du travail

Lien entre QVCT, performance globale et efficacité durable

Identification des coûts visibles et invisibles liés à une QVCT dégradée

Les enjeux sociétaux et collectifs

Transformations du travail et évolution des attentes des salariés

Responsabilité sociale des organisations

Attractivité, marque employeur et fidélisation des talents

La QVCT comme levier de dialogue social et de cohésion collective

Tous acteurs de la QVCT

Répartition des responsabilités entre l'individu, le collectif et l'organisation

Premières pistes d'appropriation et d'action à son niveau

Donner du sens aux démarches QVCT et préparer les actions à venir

MODALITÉS PRATIQUES

- Formats possibles : conférence (présentiel ou à distance)
- Publics : direction, CODIR, RH, CSE, managers, salariés, collaborateurs

DEVENIR ACTEUR DE SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

POURQUOI CETTE FORMATION-ACTION ?

Pour que chacun prenne une part responsable dans sa qualité de vie au travail et contribue, à son niveau, à la qualité de vie dans son entreprise.

Pour allier performance professionnelle et équilibre de vie.

Pour engager la mise en oeuvre de l'amélioration des conditions de travail.

OBJECTIFS

- Découvrir les enjeux, le contexte et la démarche de QVCT et de prévention des Risques Professionnels
- Permettre aux collaborateurs de devenir acteurs conscients et actifs de la QVCT et participer à la démarche de prévention des risques professionnels (RPS, TMS...)
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour agir sur son bien-être au travail

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

- Situer** la QVCT, la prévention des risques professionnels et en particulier des RPS
- Connaître les **obligations** légales, les enjeux humains et économiques de la santé au travail, les **niveaux de prévention** et moyens d'action, comprendre le **rôle de chacun** et son propre rôle
- Identifier la démarche possible et les leviers d'action à son niveau pour améliorer la QVCT
- Faire émerger les **actions à mener pour améliorer la QVCT**: celles qui sont du ressort de l'entreprise et celles qui sont du ressort de la personne
- Identifier ses propres sources et signes de stress, **développer ses ressources** pour y faire face efficacement et améliorer ses conditions de travail
- Utiliser les outils appropriés pour **réduire les charges physiques, mentales et émotionnelles** liées au travail
- Acquérir des outils concrets permettant de s'adapter sereinement et de trouver un meilleur **équilibre vie professionnelle - vie personnelle**
- Améliorer les échanges et les relations inter-personnelles en découvrant les leviers d'une **communication assertive et circulaire**

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : formation (en présentiel ou à distance),
 - Publics : tous les acteurs de l'entreprise (hors managers),
 - Approche pédagogique : alternance d'apports théoriques, travaux pratiques, exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants, auto-diagnostics et plans d'actions personnels
- Livrables possibles: Livrets pédagogique de travail

*Qu'est ce qu'une formation-action ?

Il s'agit d'une formation participative dont le fruit des apprentissages est directement appliqué dans le contexte professionnel du participant. L'acquisition des nouvelles compétences se fait de façon expérientielle et les savoirs sont intégrés de façon active.

MANAGER EFFICACEMENT LA QVCT DE SON ÉQUIPE

POURQUOI CETTE FORMATION-ACTION ?

La QVCT se déploie au plus près du travail réel, là où managers et encadrants organisent, arbitrent, priorisent et régulent les activités. L'intégrer dans le pilotage opérationnel ne constitue pas une charge supplémentaire : c'est un moyen d'optimiser la gestion des équipes et d'assurer la pérennité des performances

OBJECTIFS

- Développer la capacité à s'appuyer sur la QVCT pour manager dans une logique de responsabilité, d'autonomie et de confiance au sein des équipes.
- Renforcer sa propre qualité de vie au travail en agissant sur les charges mentales, physiques et émotionnelles, et en améliorant son équilibre vie professionnelle / vie personnelle

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Responsabilité et rôle du manager

- Connaître les obligations légales, les enjeux humains et économiques, les niveaux de prévention et les moyens d'action.
- Comprendre le rôle central du manager dans la prévention et le bien-être au travail.

Comprendre l'amélioration continue du travail

- Identifier les facteurs de RPS, de TMS, les différents types de charges et les leviers d'action. - Savoir appliquer l'amélioration continue pour concilier bien-être des collaborateurs et efficience opérationnelle.

Manager la qualité de vie au travail

- Savoir animer et mettre en place une démarche d'amélioration de la QVCT intégrée au travail. - Favoriser une approche collaborative et responsable de tous les acteurs, et gérer les difficultés éventuelles.

Allier performance managériale et santé

- Développer ses propres ressources pour améliorer ses conditions de travail, agir à la source des tensions et se préserver au quotidien.

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : formation (en présentiel ou à distance),
 - Publics : Managers de proximité, managers intermédiaires, encadrants
 - Approche pédagogique : alternance d'apports théoriques, travaux pratiques, exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants, auto-diagnostics et plans d'actions personnels
- Livrables possibles: Livrets pédagogique de travail

***Qu'est ce qu'une formation-action ?**

Il s'agit d'une formation participative dont le fruit des apprentissages est directement appliqué dans le contexte professionnel du participant. L'acquisition des nouvelles compétences se fait de façon expérientielle et les savoirs sont intégrés de façon active.

SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

POURQUOI CE SUJET ?

Pour dépasser une approche imprécise ou anxiogène des risques psychosociaux
Pour permettre l'identification précoce des situations à risque
Dans l'objectif de structurer une démarche de prévention cohérente, efficace et partagée
tout en répondant aux exigences réglementaires et en contribuant à l'amélioration de la
performance sociale et opérationnelle

OBJECTIFS

- Définir les risques psychosociaux et en analyser les mécanismes
- Identifier les facteurs de risques liés à l'organisation du travail, aux pratiques managériales et aux relations professionnelles
- Clarifier les rôles, responsabilités et niveaux d'intervention des différents acteurs
- Élaborer des axes de prévention et structurer un plan d'actions adapté au contexte professionnel

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Les risques psychosociaux : cadre de définition et de compréhension

Définition des risques psychosociaux et périmètre d'analyse
Typologie des situations à risques : stress chronique, surcharge de travail, conflits, déficit de reconnaissance, insécurité professionnelle
Les RPS comme problématique organisationnelle et collective, et non comme fragilité individuelle

Facteurs de risques et situations professionnelles exposantes

Organisation et conditions de travail
Exigences émotionnelles et relationnelles
Relations professionnelles, pratiques managériales et climat social
Valeurs, sens du travail et reconnaissance
Changements organisationnels, transformations et situations d'incertitude

Repérage des signaux d'alerte

Signaux individuels : fatigue persistante, irritabilité, repli, démotivation, troubles du sommeil, etc.
Signaux collectifs : tensions relationnelles, conflits, absentéisme, turn-over, dégradation de la qualité du travail

Indicateurs organisationnels et données de fonctionnement

Prévention des risques psychosociaux : une approche multi-niveaux

Prévention primaire, secondaire et tertiaire
Actions aux niveaux individuel, collectif et organisationnel
Articulation avec le DUERP et intégration dans la démarche QVCT

Structuration d'un plan d'actions RPS

Identification et hiérarchisation des priorités
Définition d'actions opérationnelles, réalistes et évaluables
Mobilisation et coordination des acteurs concernés

MODALITÉS PRATIQUES

- Formats possibles : conférence (présentiel ou à distance), formation (présentiel ou à distance), jeu pédagogique
- Publics : direction, CODIR, RH, CSE, managers
- Approche pédagogique : apports ciblés, échanges interactifs, cas concrets issus du terrain

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

POURQUOI CET ATELIER ?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont la première cause de maladies professionnelles. Ils impactent la santé des salariés (douleurs, fatigue, stress) et le fonctionnement des entreprises (absentéisme, désengagement, baisse de performance). La sophrologie apporte une réponse concrète et complémentaire aux démarches de prévention, en agissant à la fois sur le corps, le mental et les émotions, au cœur de la QVCT.

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les TMS et leurs mécanismes d'apparition
- Identifier les facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et organisationnels
- Prendre conscience des impacts des TMS sur la santé, le travail et la performance
 - Réduire les tensions, douleurs et effets du stress liés aux TMS
- Développer les ressources individuelles pour mieux prévenir les risques
- Favoriser l'autonomie des salariés dans la prise en charge de leur santé au travail

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Comprendre les TMS pour agir

Définition des TMS et cadre des maladies professionnelles
Chiffres clés et enjeux humains, économiques et organisationnels
Idées reçues et réalités : tous les secteurs et tous les salariés sont concernés
Facteurs de risques: biomécaniques (répétitivité, efforts, postures, amplitudes articulaires...), psychosociaux (stress, charge mentale, exigences émotionnelles...), organisationnels et environnementaux

Agir sur les effets grâce à la sophrologie

Prendre conscience des tensions, douleurs et signaux corporels
Techniques de sophrologie pour : relâcher les tensions physiques, réduire l'impact émotionnel du stress, développer la détente corporelle et mentale et renforcer les ressources personnelles

Agir sur les causes et gagner en autonomie

Prendre du recul sur les situations génératrices de TMS
Identifier sa zone de contrôle, d'influence et d'acceptation
Passer d'un mode réactif à un mode proactif
Élaborer un plan d'actions individuel réaliste et applicable au quotidien

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier unique ou intégration dans un parcours de formation Santé et Bien-Être (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : Apports ciblés, échanges interactifs, exemples concrets issus du terrain

PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ

POURQUOI CET ATELIER ?

La sédentarité au travail est un danger souvent sous-estimé, pourtant bien réel. Agir permet de limiter les douleurs, la fatigue et l'apparition des troubles musculosquelettiques. C'est aussi un levier efficace pour retrouver de l'énergie, améliorer la concentration et soutenir la performance.

Une action simple et concrète en faveur de la QVCT, sans matériel ni organisation complexe. Et surtout, l'occasion de repartir avec des outils pratiques, faciles à intégrer et immédiatement utilisables au quotidien.

OBJECTIFS

- Clarifier la distinction entre sédentarité et activité physique
- Prendre conscience des effets de la sédentarité sur la santé et la performance au travail
 - Identifier les habitudes sédentaires du quotidien
- Introduire des mouvements simples, accessibles et faciles à reproduire pendant la journée de travail
- Construire des mini-routines adaptées aux différents contextes professionnels : bureau, télétravail ou organisation hybride

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Comprendre la sédentarité

Clarifier les notions clés : sédentarité, activité physique et inactivité
Faire la différence entre comportements sédentaires et manque d'activité physique
Déconstruire les idées reçues : « je fais du sport, donc je ne suis pas sédentaire »

Les impacts de la sédentarité

Effets sur la santé physique : douleurs musculosquelettiques, fatigue, troubles circulatoires
Conséquences sur la santé mentale : baisse de concentration, stress, fatigue cognitive
Répercussions sur la performance, l'engagement et la QVCT

Comment agir sur la sédentarité

Evaluer son niveau de sédentarité
Découvrir des pratiques simples et ancrer des habitudes durables

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier unique ou intégration dans un parcours de formation Santé et Bien-Être (en présentiel ou à distance)-Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : Apports ciblés, échanges interactifs, exemples concrets issus du terrain

COMPRENDRE ET MIEUX RÉGULER SON STRESS AU TRAVAIL ET AU QUOTIDIEN

POURQUOI CE SUJET ?

Mieux comprendre le stress et les façons de le réguler permet de contribuer à la prévention des risques psychosociaux et au burn-out, tout en aidant les collaborateurs à préserver leur santé et la qualité de leur travail.

OBJECTIFS

- Appréhender les mécanismes du stress et leurs effets sur la santé physique et psychique
- Repérer les facteurs de stress professionnels ainsi que les signaux d'alerte associés
- Distinguer le stress ponctuel, le stress chronique et les situations de surcharge
- Expérimenter des techniques accessibles de relâchement des tensions et d'apaisement mental
- Identifier et mobiliser des ressources adaptées pour faire face aux situations génératrices de stress

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Comprendre le stress

Définition du stress

Mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.

Effets du stress sur le corps, le mental, les émotions et les comportements

Impacts du stress sur le travail : concentration, relations, engagement, performance.

Identifier les sources de stress professionnelles

Facteurs organisationnels : charge de travail, priorités, délais, changements, manque de clarté.

Facteurs relationnels : communication, conflits, management, reconnaissance.

Facteurs individuels : exigences personnelles, difficultés à poser des limites.

Distinction entre ce qui relève de l'individu, du collectif et de l'organisation.

Repérer les signaux d'alerte

Signaux individuels : fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, tensions physiques, démotivation.

Signaux collectifs : tensions, conflits, absentéisme, turn-over, baisse de qualité du travail.

Stress, RPS et burn-out : comprendre les liens et les facteurs de risque.

Techniques pratiques de gestion du stress

Exercices de respiration et de relâchement des tensions.

Techniques de régulation émotionnelle

Outils pour apaiser le mental et limiter la rumination.

Micro-pratiques intégrables facilement dans la journée de travail.

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier unique, cycle d'ateliers ou intégration dans un parcours de formation Santé et Bien-Être (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : alternance d'apports théoriques, travaux pratiques, exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants, auto-diagnostics et plans d'actions personnels

**PARCOURS BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
AU SERVICE DE SA PERFORMANCE**
RÉGULER SON STRESS, INTERAGIR AUTREMENT ET ÉQUILIBRER VIE PRO-VIE PERSO

POURQUOI CE PARCOURS ?

Acquérir les clés pour gérer le stress et les émotions, renforcer la qualité des relations et de la communication au travail, et maintenir un équilibre entre vie professionnelle et bien-être personnel, permet de soutenir le bien-être, et par conséquent l'engagement et la performance.

OBJECTIFS

- Permettre aux participants de mieux gérer le stress et les émotions au travail.
- Renforcer la qualité des relations et de la communication au sein de l'équipe.
- Préserver un équilibre entre vie professionnelle et bien-être personnel.
- Soutenir le bien-être des collaborateurs et améliorer l'engagement et la performance

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Bien-être au travail:fixer son cap

Définition et enjeux du bien-être au travail

Auto-évaluer sa position actuelle

Mise en place d'objectifs concrets pour agir sur son quotidien professionnel

Le stress

Définition du stress et distinction stress ponctuel / stress chronique

Identification des facteurs de stress professionnels

Repérage des signaux individuels et collectifs de stress

Identification de ses propres stressors

Techniques pour ajuster son niveau de stress selon les situations

Techniques pratiques de gestion du stress

Exercices de respiration et de relâchement des tensions

Techniques de régulation émotionnelle

Outils pour apaiser le mental et limiter la rumination.

Micro-pratiques intégrables facilement dans la journée de travail

Interagir autrement

Observer et ajuster sa communication non-verbale

Méthode pour analyser ses comportements et attitudes

Méthode pour structurer ses messages de manière assertive

Ajuster son équilibre de vie

Analyser ses priorités et ses valeurs personnelles

Techniques pour harmoniser engagements professionnels et besoins personnels

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : formation (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : alternance d'apports théoriques, travaux pratiques, exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants, auto-diagnostics et plans d'actions personnels

AMÉLIORER SON SOMMEIL ET SA RÉCUPÉRATION

HORAIRES CLASSIQUES OU ATYPIQUES

POURQUOI CET ATELIER ?

La fatigue persistante et le déficit de sommeil compromettent la santé, la sécurité et l'implication des collaborateurs. La QVCT ne vise pas à exiger davantage d'efforts, mais à instaurer un environnement créant les conditions permettant de récupérer, de rester vigilants et de durer.

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil et l'importance de la récupération pour préserver la santé et l'efficacité professionnelle.
- Apprendre à reconnaître les signes de fatigue et de somnolence, ainsi que les variations d'énergie au cours de la journée.
- Explorer des leviers simples et concrets pour améliorer la récupération, au travail comme en dehors (sommeil, pauses, temps de repos).
- Ajuster ses pratiques en fonction des contraintes professionnelles, notamment les horaires atypiques ou une charge de travail importante

CONTENU MODULABLE SELON VOS BESOINS

Récupération et sommeil : comprendre les enjeux

- Place du sommeil et des temps de récupération dans l'équilibre physique, mental et cognitif
- Fonctionnement du sommeil
- Déconstruction des idées reçues liées au sommeil

Identifier les signaux de fatigue

- Reconnaître les manifestations physiques, mentales et émotionnelles d'un besoin de récupération
- Conséquences sur la sécurité, la qualité du travail, les relations et la capacité de décision

Fonctionnement des rythmes biologiques

- Notions essentielles : rythmes circadiens, influence de la lumière et des habitudes de vie
- Variations naturelles de l'énergie et de la vigilance au fil de la journée
- Effets des contraintes organisationnelles : horaires atypiques, travail de nuit, rythme de travail

Agir sur la récupération au quotidien

- Le sommeil : régularité, qualité, environnement et hygiène de sommeil
- Les temps de pause : micro-pauses, pauses actives ou réparatrices, sieste courte
- Outils simples pour récupérer rapidement : respiration, relaxation, mobilisation, dynamisation
- Identifier les comportements aidants et ceux qui majorent la fatigue

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier unique, cycle d'ateliers ou intégration dans un parcours de formation Santé et Bien-Être (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : Apports ciblés, échanges interactifs, exemples concrets issus du terrain

NUTRITION, SANTÉ ET PERFORMANCE

POURQUOI UN ATELIER SUR CE THÈME ?

Pour sensibiliser et pour comprendre comment l'alimentation influence l'énergie, la concentration, la résistance au stress et la performance durable au travail.

OBJECTIFS

Comprendre les liens entre alimentation, santé, énergie et performance.
Identifier les habitudes alimentaires qui soutiennent ou au contraire épuisent.
Acquérir des repères simples et concrets, applicables au quotidien.
Adapter son alimentation aux rythmes de travail, à la charge et aux contraintes professionnelles.

THÉMATIQUES PROPOSÉES

Petit-déjeuner vitalisant

Bien démarrer la journée : comprendre l'impact du petit-déjeuner sur l'énergie et la concentration, et composer un petit-déjeuner simple, équilibré et rassasiant.

Les bases de l'alimentation santé

Repères essentiels pour une alimentation équilibrée, durable et adaptée au quotidien professionnel.

Soutenir son immunité par l'alimentation

Renforcer ses défenses naturelles et mieux résister au stress et à la fatigue grâce à des choix alimentaires adaptés.

Alimentation et gestion du stress

Comprendre les liens entre stress, digestion et comportements alimentaires, et identifier des leviers nutritionnels apaisants.

Alimentation et récupération

Soutenir la récupération physique et mentale, notamment en période de charge élevée ou de fatigue persistante.

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier unique, cycle d'ateliers ou intégration dans un parcours de formation Santé et Bien-Être (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Approche pédagogique : Apports ciblés, échanges interactifs, exemples concrets issus du terrain

ACTIVITÉ SOPHROLOGIE

POURQUOI DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE ?

Les exigences professionnelles, la charge mentale et le stress chronique impactent directement la santé, la concentration, l'engagement et la performance.

La sophrologie s'inscrit dans une démarche d'amélioration du bien-être en apportant des outils concrets pour réguler le stress, favoriser la récupération et renforcer les ressources individuelles pour mieux vivre le quotidien professionnel.

OBJECTIFS

- Contribuer à la prévention du stress chronique et aux risques psychosociaux.
- Favoriser la récupération physique, mentale et émotionnelle.
- Améliorer la concentration, la vigilance et la qualité de présence au travail.
- Renforcer la capacité d'adaptation face aux contraintes et aux changements.
- Soutenir l'engagement et une performance durable

COMMENT SE PRATIQUE LA SOPHROLOGIE AU TRAVAIL?

Les techniques sophrologiques reposent sur des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation, adaptés au contexte professionnel.

Les exercices sont ensuite utilisables en autonomie dans le quotidien de travail.

Plusieurs formats d'intervention possibles :

- séances de groupe ouvert, pour une participation libre et ponctuelle,
- séances de groupe fermé, permettant un travail progressif et approfondi (sur une thématique précise)
- accompagnements individuels, ciblés sur des besoins spécifiques

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : séances (en présentiel ou à distance)
- Publics : Direction, RH, CSE, managers, salariés
- Livrables: Transmission des fiches d'exercices et des audios des pratiques de régulation

Chaque entreprise est unique...
C'est pourquoi mes accompagnements sont sur-mesure.

N'hésitez pas à me contacter
pour échanger autour de vos besoins, vos enjeux, et co-construire une démarche
adaptée à votre réalité de terrain.



MAGALI LANSON

INTERVENANTE-FORMATRICE
QVCT/RPS/TMS
SOPHROLOGUE DU TRAVAIL

 **07 65 89 00 15**
 **mlanson.qvct@gmail.com**
 **www.magali-lanson.fr**

