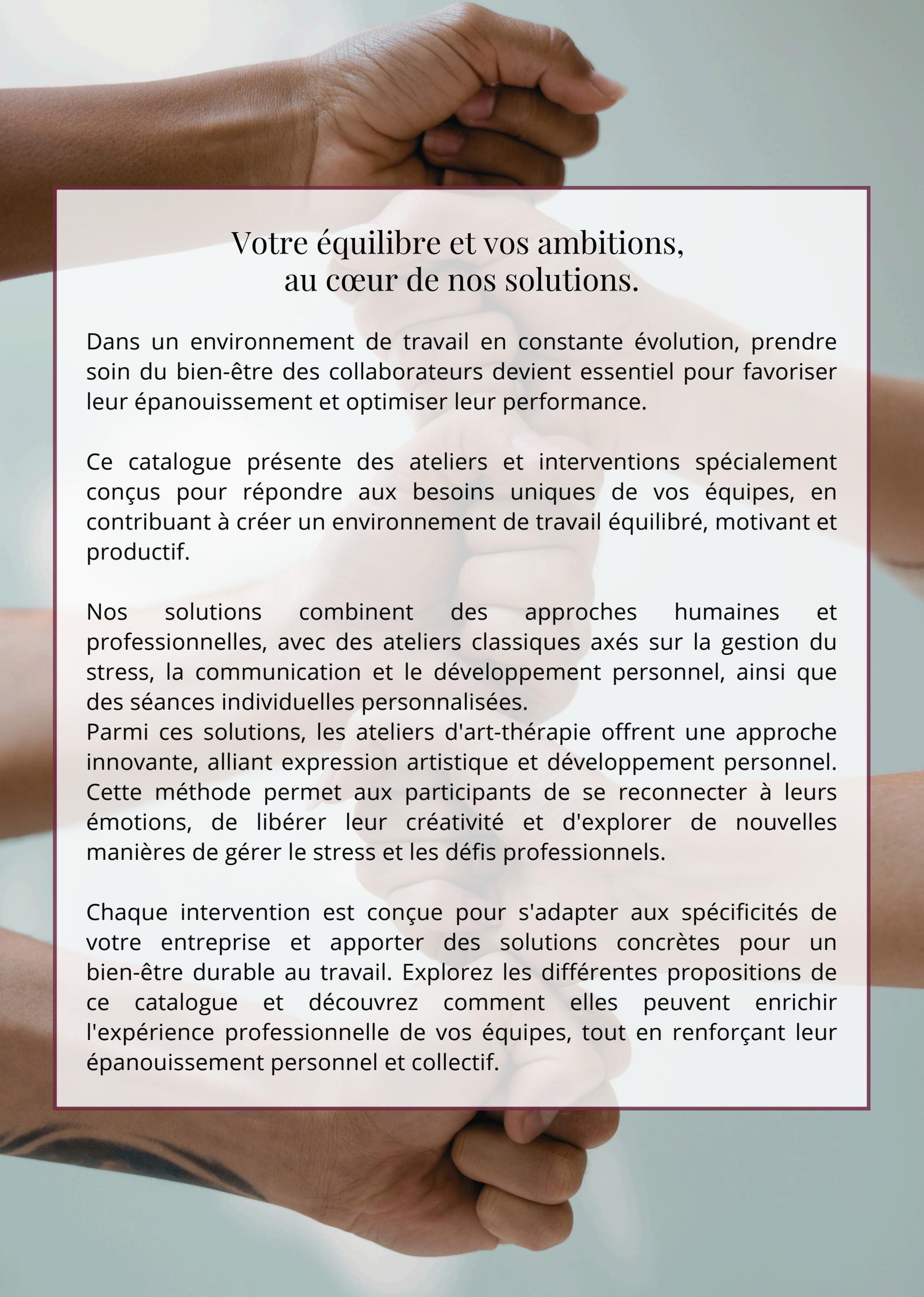


# La Qualité de Vie au Travail au cœur de votre Entreprise



Éveil Émotionnel



## Votre équilibre et vos ambitions, au cœur de nos solutions.

Dans un environnement de travail en constante évolution, prendre soin du bien-être des collaborateurs devient essentiel pour favoriser leur épanouissement et optimiser leur performance.

Ce catalogue présente des ateliers et interventions spécialement conçus pour répondre aux besoins uniques de vos équipes, en contribuant à créer un environnement de travail équilibré, motivant et productif.

Nos solutions combinent des approches humaines et professionnelles, avec des ateliers classiques axés sur la gestion du stress, la communication et le développement personnel, ainsi que des séances individuelles personnalisées.

Parmi ces solutions, les ateliers d'art-thérapie offrent une approche innovante, alliant expression artistique et développement personnel. Cette méthode permet aux participants de se reconnecter à leurs émotions, de libérer leur créativité et d'explorer de nouvelles manières de gérer le stress et les défis professionnels.

Chaque intervention est conçue pour s'adapter aux spécificités de votre entreprise et apporter des solutions concrètes pour un bien-être durable au travail. Explorez les différentes propositions de ce catalogue et découvrez comment elles peuvent enrichir l'expérience professionnelle de vos équipes, tout en renforçant leur épanouissement personnel et collectif.

# Sommaire

## Ateliers QVCT

- Gestion du Stress Page 2
- Gestion des Émotions Page 3
- Communication Assertive Page 4

## Ateliers QVCT d'Art-Thérapie

- Totem de Confiance Page 6
- Miroir de l'Estime de Soi Page 7
- Libération Émotionnelle Page 8
- Empreinte de Soi Page 9
- Esprit Positif Page 10
- Prises de Recul Page 11

## Séances Individuelles

- Écoute Active Page 13
- Coaching de Vie Page 14





## **Atelier QVCT : Apprendre, Comprendre, S'épanouir**

Chaque atelier de QVCT est conçu pour apporter aux participants une compréhension approfondie du sujet traité, tout en les aidant à mieux se connaître.

Comprendre comment nous réagissons face aux défis est la clé de réussite face aux challenges quotidiens.

Savoir ce qui nous rend vulnérables ou résilients, en fonction de nos perceptions et de nos modes de fonctionnement, permet de mieux anticiper et de s'adapter aux situations.

L'objectif est de donner à chacun les moyens de faire face aux objectifs professionnels tout en préservant bien-être et efficacité.

# Gestion du Stress

Les participants développeront une compréhension approfondie du stress, apprendront à identifier leurs propres réactions face à celui-ci et découvriront des techniques pour mieux s'adapter aux situations stressantes.

**L'atelier s'articulera autour de trois axes principaux :**

## 1 Explorer le stress

Comprendre les mécanismes du stress et analyser avec recul les situations déstabilisantes. Développer la capacité à identifier et répondre à ses propres besoins pour réduire le stress au quotidien.

## 2 Évacuer les tensions

Libérer les tensions physiques et mentales, utiliser des techniques pour désamorcer les pensées automatiques afin d'apporter de la clarté dans les situations stressantes.

## 3 Solutions anti-stress

Exploration des techniques de gestion du stress en entreprise, à la fois individuelles et collectives. L'atelier se clôturera par un échange autour de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

**Personnes concernées :**

Cet atelier s'adresse à tous les professionnels désireux de mieux comprendre leur stress, d'identifier leurs propres déclencheurs et d'acquérir des outils pratiques pour gérer les tensions dans un environnement de travail.



Une boîte à outils numériques sur la gestion du stress sera partagée suite à l'atelier.



5 à 10 participants - 40 euros par personne  
11 à 15 participants - 35 euros par personne



Durée : 1 heure



# Gestion des Émotions

Permet aux participants de mieux comprendre et de réguler leurs émotions au travail, en développant des stratégies adaptées afin d'améliorer leur bien-être émotionnel et leurs interactions professionnelles.

**L'atelier s'articulera autour de trois axes principaux :**

## 1 Comprendre les émotions

Les participants apprendront à identifier les émotions primaires, leurs manifestations et les besoins sous-jacents, afin de mieux comprendre leurs impacts sur le bien-être psychologique.

## 2 Régulation émotionnelle

Ils découvriront des outils pour améliorer leur flexibilité émotionnelle en régulant leurs pensées automatiques, afin de maintenir un bon équilibre psychologique et une gestion optimale du stress.

## 3 Communication émotionnelle

Les participants apprendront à exprimer leurs besoins professionnels et personnels, à gérer les tensions émotionnelles pour améliorer leurs interactions et renforcer leur collaboration au travail.

**Personnes concernées :**

Cet atelier s'adresse à tous les professionnels qui souhaitent mieux comprendre et réguler leurs émotions. Il est particulièrement utile pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être émotionnel et à mieux interagir avec leurs collègues dans des situations de stress.



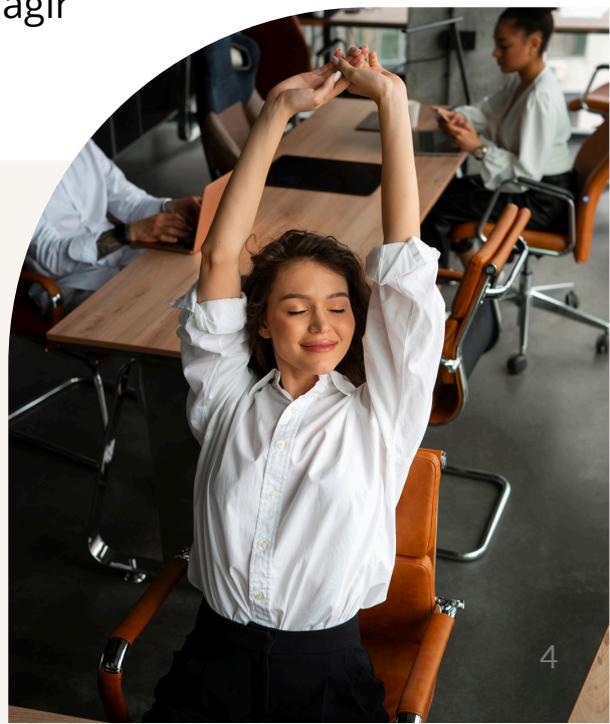
Une boîte à outils numériques sur la gestion des émotions sera partagée suite à l'atelier.



5 à 10 participants - 40 euros par personne  
11 à 15 participants - 35 euros par personne



Durée : 1 heure



# Communication Assertive

Développer les compétences en communication des participants, afin d'améliorer leurs interactions au travail. À travers des outils pratiques et des techniques, ils apprendront à mieux communiquer efficacement et positivement.

**L'atelier s'articulera autour de trois axes principaux :**

## 1 Les bases de la communication interpersonnelle

Les participants découvriront diverses méthodes de communication adaptées à leurs besoins professionnels. L'objectif est de comprendre les bases de la communication.

## 2 Communiquer face aux sollicitations

Apprendre à répondre aux sollicitations, prioriser les demandes, savoir dire non, gérer les priorités, ou négocier de manière constructive, tout en préservant les relations professionnelles et hiérarchiques.

## 3 Mise en pratique et échange

Les participants appliqueront les techniques abordées lors de mises en situation et d'exercices pratiques, afin de renforcer leur confiance et leur aisance.

### Personnes concernées :

Cet atelier est destiné aux professionnels souhaitant améliorer leur capacité à s'exprimer clairement, gérer les échanges au travail, et répondre de manière efficace aux attentes et sollicitations.



Une boîte à outils numériques sur la communication assertive sera partagée suite à l'atelier.



5 à 10 participants - 40 euros par personne  
11 à 15 participants - 35 euros par personne



Durée : 1 heure





## Atelier QVCT d'Art-Thérapie : Création & Cohésion

Les ateliers d'art-thérapie offrent une approche unique et avant-gardiste pour améliorer la qualité de vie au travail et le bien-être en général.

En alliant connaissance de soi et expression artistique, ces ateliers permettent aux participants de se reconnecter à leurs émotions et d'exprimer librement ce qu'ils ressentent, sans jugement.

Cette pratique favorise la confiance en soi, aide à mieux gérer le stress et les émotions, et renforce le bien-être personnel.

Chaque atelier est centré sur une thématique spécifique, répondant ainsi à des besoins ciblés.

Tous les éléments nécessaires, y compris le matériel, sont fournis sur place et inclus dans la formule.

# Totem de Confiance en Soi

Cet atelier est conçu pour renforcer la confiance en soi à travers un processus créatif et introspectif. En identifiant leurs forces et réussites, les participants repartent avec la manifestation de leur potentiel sous la forme d'un totem symbolique, un objet de rappel et de soutien leur permettant d'affronter les défis avec sérénité et affirmation.

## Axes de développement :

- **Leadership personnel** : Développer la capacité à prendre des décisions et à s'affirmer dans ses choix.
- **Motivation inspirée** : Renforcer la motivation à travers la reconnaissance de ses réussites.
- **Résilience** : Apprendre à surmonter les défis en s'appuyant sur ses réussites.
- **Cohésion et esprit d'équipe** : Partager et valoriser ses qualités au sein d'un groupe et renforcer la cohésion d'équipe.

## Personnes concernées :

Cet atelier est particulièrement adapté à toute personne prenant régulièrement la parole en public ou travaillant en équipe et à toute personne en quête de ressources pour relever les défis du quotidien avec confiance et sérénité.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure



# Miroir de l'Estime de soi

Chaque participant renforce son estime de soi à travers une démarche créative et introspective. En explorant ses qualités et valeurs personnelles, les participants découvrent une nouvelle manière de voir et d'affirmer leur estime personnelle. Ils repartent avec un objet représentant un bien-être et une meilleure vision de soi.

## Axes de développement :

- **Renforcement de l'estime de soi** : Identifier et valoriser ses ressources pour mieux s'accepter.
- **Expression créative** : Utiliser l'art pour se redécouvrir et améliorer son estime.
- **Introspection** : Affiner la perception de soi par une réflexion personnelle.
- **Affirmation de l'identité** : Travailler sur l'image de soi pour mieux se projeter dans ses rôles professionnels et personnels.

## Personnes concernées :

Idéal pour tous les professionnels et ceux amenés à interagir avec différents publics, comme les managers, les commerciaux ou ceux qui prennent fréquemment la parole en public, il est également bénéfique pour toute personne en quête de bien-être et de développement personnel.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure



# Libération émotionnelle

L'atelier "Libération Émotionnelle" offre aux participants un espace pour explorer et libérer leurs émotions. À travers un processus créatif et introspectif sur supports, les participants se libèrent des poids émotionnels et retrouvent un état de sérénité, créant un terrain favorable pour un renouveau personnel.

## Axes de développement :

- **Expression authentique** : Encourager une communication sincère et spontanée des ressentis.
- **Capacité d'adaptation** : Développer la flexibilité face aux imprévus avec une meilleure maîtrise du lâcher-prise.
- **Santé mentale proactive** : Prendre soin de son équilibre émotionnel pour prévenir et mieux gérer les défis du quotidien.
- **Libération des blocages internes** : Identifier et transformer les sources de stress ou d'anxiété.

## Personnes concernées :

Cet atelier est conçu pour toute personne souhaitant libérer les tensions émotionnelles accumulées et retrouver un équilibre intérieur. Il est particulièrement utile pour les personnes confrontées à des situations stressantes.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure



# Empreinte de soi

Chaque participant pourra se reconnecter à ses valeurs profondes et les exprimer de manière artistique. À travers la création d'une œuvre symbolique avec laquelle les participants repartiront, ils renforceront ainsi leur ancrage personnel et leur confiance en leurs ressources intérieures.

## Axes de développement :

- **Ancrage identitaire** : Se reconnecter à ses valeurs profondes pour mieux affirmer sa place au sein d'un groupe de travail ou dans la vie personnelle.
- **Développement de la singularité** : Valoriser l'unicité de chacun pour favoriser l'épanouissement professionnel et personnel.
- **Exploration des talents cachés** : Mettre en lumière ses talents et ses valeurs.
- **Pleine conscience**: Pratiquer la pleine conscience pour renforcer l'ancrage identitaire.

## Personnes concernées :

Cet atelier est destiné à toute personne en quête de reconnexion avec ses valeurs profondes et son identité. Il est idéal pour ceux qui traversent une période de transition ou encore ceux qui souhaitent renforcer leur confiance en soi. Il peut aussi être particulièrement bénéfique pour les équipes en recherche de cohésion.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure



# Esprit Positif

Les participants apprennent à cultiver la joie, l'optimisme et la gratitude à travers une approche créative et symbolique. En transformant des émotions positives en objet de soutien avec lequel ils repartiront, ils renforcent leur bien-être et leur capacité à maintenir une vision positive au quotidien.

## Axes de développement :

- **Optimisme actif** : Cultiver des habitudes pour maintenir un état d'esprit positif.
- **Prévention du burn-out** : Créer un espace de régénération mentale en s'appuyant sur ses ressources positives.
- **Bien-être collectif** : Promouvoir un état d'esprit bienveillant qui peut influencer un groupe de travail de façon bénéfique.
- **Expression des émotions positives** : Apprendre à exprimer de manière créative et saine ses émotions, pour renforcer l'équilibre intérieur.

## Personnes concernées :

Cet atelier s'adresse à toute personne désireuse de cultiver une attitude positive et de renforcer sa résilience face aux défis. Il est parfait pour les équipes qui souhaitent favoriser un environnement de travail plus optimiste.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure



# Prise de recul

Exploration de stratégies de prise de recul. Par l'introspection et la créativité, cet atelier propose un espace pour découvrir une approche positive et créative. L'expérience se termine par la création d'un objet symbolisant ces réflexes sains que les participants emporteront avec eux.

## Axes de développement :

- **Renforcer la prise de recul** : Redécouvrir des moyens simples et accessibles de reprendre la main sur son bien-être et ses émotions.
- **Création de rituels apaisants** : Apprendre à ritualiser des moments de pause, représentés par les actions, intégrer des habitudes saines dans le quotidien.
- **Favoriser la communication** : Expérimenter l'importance du partage et du dialogue pour enrichir son répertoire de solutions.
- **Renforcer la prise de conscience personnelle**: Favoriser l'introspection pour reconnaître ses schémas de réaction face aux tensions.

## Personnes concernées :

Cet atelier s'adresse à toute personne désireuse de développer sa capacité à prendre du recul et à lâcher prise dans les moments de tension. Il convient particulièrement à ceux qui souhaitent adopter une approche constructive et créative pour mieux appréhender ces situations.

 5 à 10 participants - 40 euros par personne

 Durée : 1 heure





## **Séances individuelles : Objectifs et Équilibre**

Les séances individuelles proposées se déclinent en deux formules : l'écoute active et le coaching de vie.

L'écoute active offre un espace bienveillant permettant à vos collaborateurs de s'exprimer librement, d'explorer leurs émotions et de retrouver un équilibre intérieur. Cette approche leur permet de se sentir écoutés et soutenus face à leurs défis.

Le coaching de vie, quant à lui, est orienté vers l'action. Il accompagne vos collaborateurs à clarifier leurs objectifs, à surmonter les obstacles et à élaborer des stratégies concrètes pour avancer sereinement dans leur vie professionnelle et personnelle. Chaque séance est un moment de réflexion et de progrès, adapté aux besoins spécifiques de chacun.

# Écoute Active

Les séances d'écoute active offrent une parenthèse sécurisée individuelle pour vos collaborateurs, leur permettant de s'exprimer librement et de se sentir écoutés, entendus et compris. Ces moments privilégiés permettent de se libérer des tensions accumulées et de réduire la vulnérabilité face aux défis quotidiens.

## Éléments clés de la session :

- **Soutien émotionnel** : Ces séances permettent de libérer la tension accumulée, réduisant ainsi la vulnérabilité face aux situations de stress.
- **Amélioration du bien-être général** : Contribuer à une meilleure qualité de vie au travail grâce à la libération de la parole et à l'acceptation des émotions.
- **Renforcement de la résilience émotionnelle** : À travers l'écoute active, les participants sont guidés pour prendre du recul face aux défis émotionnels et développer des stratégies pour mieux gérer leurs émotions.
- **Stimulation de la créativité et de la productivité** : Offrir un espace de libération émotionnelle qui permet de débloquer des énergies mentales et de stimuler l'innovation et la motivation.

## Personnes concernées :

Ces séances s'adressent à toute personne souhaitant bénéficier d'un espace de soutien personnalisé pour trouver un meilleur équilibre émotionnel et une plus grande clarté mentale. Elles conviennent particulièrement à ceux qui ressentent le besoin de se reconnecter à leurs émotions et de renforcer leur capacité à gérer les imprévus.

 Sessions individuelles : tarif de 35 euros par séance.

 Durée : 30 minutes



# Coaching de vie

Les séances de coaching de vie proposent un accompagnement personnalisé visant à soutenir les collaborateurs dans la réalisation de leurs objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. Grâce à ce coaching, chaque individu peut exploiter pleinement son potentiel, renforcer sa confiance en soi et harmoniser ses actions avec ses valeurs et ses aspirations profondes.

## Éléments clés du coaching :

- **Clarification des objectifs** : Aider les participants à définir clairement leurs ambitions professionnelles et personnelles, en élaborant un plan d'action.
- **Renforcement de la confiance en soi** : Développer une vision positive de soi et renforcer son estime. Cela permet aux collaborateurs de surmonter les défis avec assurance.
- **Amélioration de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle** : Mieux gérer leur temps, éviter le surmenage et trouver un équilibre durable entre les responsabilités professionnelles et les aspirations personnelles.
- **Gestion des transitions et des changements** : Offrir un soutien dans les périodes de transition, afin de les aborder avec plus de sérénité.

## Personnes concernées :

Pour toutes personnes désireuses de se développer tant sur le plan personnel que professionnel. Ces séances conviennent particulièrement à ceux qui souhaitent clarifier leurs objectifs, renforcer leur confiance en eux et aligner leurs actions avec leurs valeurs.

 Sessions individuelles : tarif de 80 euros par séance.

 Durée : 1 heure



Merci d'avoir pris le temps de découvrir nos ateliers sur la qualité de vie et des conditions de travail ainsi que nos interventions en entreprise.

Ce document offre un aperçu des interventions que nous pouvons proposer pour favoriser le bien-être au sein de votre entreprise. Chaque atelier est modulable et peut être personnalisé pour s'adapter à vos besoins spécifiques, garantissant ainsi des solutions sur mesure qui contribuent à créer un environnement de travail plus serein et motivant.

Si vous avez des questions, si vous souhaitez discuter d'un projet ou planifier un échange, n'hésitez pas à nous contacter.

#### **ÉVEIL ÉMOTIONNEL**

Marine Van Der Clissen

06 29 13 27 60

[contact@eveil-emotionnel.fr](mailto:contact@eveil-emotionnel.fr)

[www.eveil-emotionnel.fr](http://www.eveil-emotionnel.fr)



Éveil Émotionnel