

INVESTISSEZ SUR VOS TALENTS !

Petite ou grande entreprise, ayez votre
programme de bien être au travail !

Découvrez notre offre QVT

A photograph of a person sitting on a wooden pier, looking out over a calm lake. In the background, there are steep, rocky mountains under a clear blue sky. The water reflects the surrounding landscape. The text 'LE CONCEPT' is overlaid in large white letters.

LE CONCEPT

LE CONCEPT ATID CONSULTING

ATID Consulting est un cabinet de conseil et un organisme de formation spécialisé dans la prévention santé et la qualité de vie au travail.

Depuis 18 ans, nous proposons des prestations sur-mesure afin d'apporter des solutions à des problématiques de performance, d'engagement, d'organisation et de fidélisation pour l'ensemble des collaborateurs,

Notre particularité ? Transposer les pratiques du monde du sport de haut niveau à celui de l'entreprise autour de trois axes majeurs, pour atteindre la performance par l'équilibre :

LE PHYSIQUE LE MENTAL L'ÉMOTIONNEL



QUI SOMMES NOUS

LA PERFORMANCE PAR L'EQUILIBRE



18 ans

d'expertise dans le domaine du sport et de la santé en entreprise



+300 experts

de la santé, du sport, et du management et des personnalités hors du commun



Plus de 3000 stagiaires

suivent nos formations chaque année



Plus de 90 Top Managers

coachés chaque année



En France

Nos intervenants sont présents dans toute la France pour vous suivre

LES ATELIERS



Les ateliers d'ATID préparent le salarié comme un «**athlète de l'entreprise**».

En lui apportant des réponses adaptées à ses contraintes journalières, nous contribuons à la préservation de son **capital santé**, de son **bien-être** et de son **équilibre vie** professionnelle et vie personnelle.

Nous accompagnons les collaborateurs dans une optique de performance grâce aux enseignements du **sport de haut niveau**.

Valorisez votre entreprise, fidélisez vos collaborateurs et favorisez le recrutement de talents grâce à votre programme de bien être au travail !



ATELIERS A LA CARTE



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

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

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

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

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

ENTREPRISE ET VALEURS DU SPORT

- ☐ Coach et performance : le modèle du rugby
- ☐ Le coach fédérateur et leader d'équipe
- ☐ Le dépassement de soi et la récupération
- ☐ La performance du manager : la gestion des énergies
- ☐ Performance d'entreprise / performance du sport de haut niveau : analogies
- ☐ La gestion des émotions au service du bien-être et de la performance



INTERVENANT : Professionnel du sport et de la santé

LIEU : Dans vos locaux, salle fermée

PARTICIPANTS : Jusqu'à 10-12 personnes

DURÉE : 1h

RECAPITULATIF



- **8 ateliers** au choix
- 10 à 12 personnes par atelier
- **1h** par atelier
- Possibilité de faire intervenir un **sportif de haut niveau VIP*** lors d'un atelier (sur devis)

ESTIMATION BUDGÉTAIRE



DESCRIPTION	DETAILS	QUANTITE	PRIX UNITAIRE € HT	Remise AGEA
PACK ATELIERS REGION / DEPARTEMENT / AGENCES LOCALES	8 ateliers à choisir dans la liste	8 * 1 h	3 900,00 €	10% Soit 3 500,00 €



Sandrine LABBÉ

01 47 85 83 54

07 86 04 22 54

sandrine.labbe@atid-consulting.fr