

DÉCOUVREZ

Les Ateliers de Qualité de Vie au Travail

COMME UN POISSON DANS L'EAU



Des ateliers pour que chaque collaborateur se sente comme un poisson dans l'eau, quelle que soit la couleur de sa rivière.

DOSSIER SPECIAL: Semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail se tiendra du 15 au 19 juin 2026

01

Auto-hypnose

apprendre à gérer le stress et se recentrer rapidement.

02

Méditation de pleine conscience

développer sérénité et présence au quotidien

03

Libérer sa charge mentale

identifier et réduire les pensées envahissantes pour plus de clarté.

04

Gestion des émotions

comprendre et réguler ses émotions pour des relations harmonieuses.

05

Estime et confiance en soi

renforcer sa confiance et oser prendre sa place.

06

Gérer ses priorités et son temps

mieux s'organiser sans stress et gagner en efficacité.

07

Communication non violente

améliorer l'écoute, l'expression et la coopération.

08

Sens et optimisme au travail

découvrir les clés de la psychologie positive pour un environnement motivant.

09

Format et conditions :

- Durée : 1 heure par atelier
- Groupe : 15 pers/gpe
- Tarif : 250 € par groupe
- Lieu : dans vos locaux

AUTO-HYPNOSE

Cet atelier propose une première immersion dans l'univers de l'auto-hypnose, à partir des fondements de l'hypnose Ericksonienne.

Les participants découvrent comment accéder volontairement à un état de détente profonde, mobiliser leurs ressources internes et se recentrer rapidement, même en contexte professionnel exigeant.

Bénéfices clés :

- **Comprendre les principes de base de l'auto-hypnose**
- **Expérimenter un état de relaxation profonde**
- **Repartir avec une technique concrète à réutiliser au quotidien**



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cet atelier invite à ralentir et à revenir pleinement à l'instant présent.

À travers la pratique de la pleine conscience, les participants apprennent à porter une attention bienveillante à leurs pensées, leurs émotions et leurs sensations corporelles, sans jugement. La méditation devient ici un levier concret pour développer clarté mentale, sérénité et stabilité émotionnelle, tout en améliorant la qualité de présence à soi et aux autres.

BÉNÉFICES CLÉS :

- **COMPRENDRE LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PLEINE CONSCIENCE**
- **DÉCOUVRIR DES PRATIQUES SIMPLES ET ACCESSIBLES**
- **DÉVELOPPER CALME INTÉRIEUR, CONCENTRATION ET DISCERNEMENT**



LIBÉRER SA CHARGE MENTALE

Sollicitations permanentes, surcharge d'informations, pensées envahissantes... la charge mentale pèse lourdement sur la concentration, l'efficacité et l'énergie.

Cet atelier propose une exploration concrète des mécanismes de la charge mentale au travail. Les participants apprennent à identifier les signaux d'alerte, à faire le tri dans leurs pensées et à expérimenter des techniques de recentrage et d'optimisation cognitive.

BÉNÉFICES CLÉS :

- COMPRENDRE CE QUI ALIMENTE LA CHARGE MENTALE
- IDENTIFIER SES PROPRES SOURCES DE SURCHARGE
- DÉCOUVRIR DES OUTILS POUR RETROUVER CLARTÉ ET LÉGÈRETÉ MENTALE



LE POUVOIR DE NOS ÉMOTIONS

Les émotions ne sont ni des obstacles ni des faiblesses : elles sont des messagères essentielles.

Cet atelier invite à changer de regard sur les émotions et à comprendre le rôle précieux qu'elles jouent dans notre équilibre personnel et relationnel.

Les participants apprennent à identifier, reconnaître et accueillir leurs émotions, afin de mieux se comprendre, ajuster leurs comportements et poser des actions plus justes et alignées.

BÉNÉFICES CLÉS :

- **COMPRENDRE LE RÔLE ET LA FONCTION DES ÉMOTIONS**
- **DÉVELOPPER UNE MEILLEURE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
- **AMÉLIORER LA QUALITÉ DES RELATIONS PROFESSIONNELLES**



ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

Oser prendre sa place !

L'estime de soi et la confiance influencent profondément notre posture, notre communication et notre capacité à agir avec justesse au travail.

Cet atelier permet de mieux comprendre les mécanismes de l'estime et de la confiance en soi, d'identifier les freins internes et de renforcer une posture plus affirmée et sereine. Les participants explorent des leviers concrets pour reconnaître leur valeur, oser s'exprimer et trouver leur juste place dans le collectif.

BÉNÉFICES CLÉS :

- **RENFORCER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI**
- **DÉVELOPPER UNE POSTURE PLUS AFFIRMÉE ET APAISÉE**
- **GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE ET PROFESSIONNELLE**



GÉRER SES PRIORITÉS ET SON TEMPS

Face à la pression du temps et aux multiples priorités, il devient essentiel de retrouver une organisation claire et respectueuse de son énergie.

Cet atelier aide les participants à identifier ce qui est réellement prioritaire, à clarifier leurs objectifs et à adopter des méthodes simples pour mieux s'organiser sans stress.

Il invite également à revoir sa relation au temps pour gagner en efficacité durable.

BÉNÉFICES CLÉS :

- CLARIFIER SES PRIORITÉS
- MIEUX GÉRER SON TEMPS ET SON ÉNERGIE
- RETROUVER EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN



SENS ET OPTIMISME AU TRAVAIL

Redonner du souffle et du sens !

Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? Qu'est-ce qui nous met en mouvement au travail ? Cet atelier propose un temps de réflexion et d'exploration autour du sens, de la motivation et de l'optimisme. En s'appuyant sur les apports de la notion de "sens", les participants découvrent des leviers concrets pour renforcer leur engagement, cultiver une posture plus positive face aux défis et nourrir une énergie durable au travail.

BÉNÉFICES CLÉS :

- **REDONNER DU SENS À SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE**
- **DÉVELOPPER OPTIMISME ET MOTIVATION**
- **RENFORCER ENGAGEMENT ET ÉNERGIE DURABLE**



FORMAT ET CONDITIONS :

Durée : 1 heure par atelier au choix

Groupe : 15 personnes/groupe

Méthodes: Immersives et pratiques

Tarif : 250 € net Tva par groupe

Lieu : dans vos locaux

Dates et horaires: A définir ensemble

LES ATELIERS DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

COMME UN POISSON DANS L'EAU

magalie.lasset@commepoissondansleau.com

www.commepoissondansleau.com

CABINET COACHING & FORMATIONS

