



Santé et bien-être au travail

Formations & Ateliers

OFFRES PROS ET ENTREPRISES 2026



Le Constat

POURQUOI AGIR MAINTENANT ?



Stress & RPS

47 % des salariés français en détresse psychologique ; 59 % ont été confrontés à des risques psychosociaux en 2025
(Baromètre Empreinte Humaine 2025)

Travail sur écran & TMS

Les TMS représentent 90 % des maladies professionnelles reconnues en France, +9,5 % de cas depuis 2022 (INRS / Ameli)

Santé mentale & absentéisme

Les troubles psychologiques sont devenus la 1^{ère} cause d'arrêt long chez les jeunes et les managers ; un arrêt long coûte en moyenne 45 000 € à l'entreprise
(Baromètre WTW 2025)

Ce que je vous propose

**Prévenir les risques
psychosociaux**

**et répondre à l'obligation
de prévention (DUERP)**

**Réduire
l'absentéisme**

et ses coûts

**Renforcer
l'engagement**

et la marque employeur

**Des interventions sur-mesure,
adaptées au contexte réel de chaque entreprise**

Mes formats d'interventions



Formation sur-mesure

1 à 3 jours

—
Groupes de 10 personnes
maximum

—
Sur devis

Financable OPCO,
portabilité Qualiopi



Atelier

1h30 à 3H

—
5 à 10 personnes

—
À partir de 40 €/personne
ou 200-350 €/groupe



Atelier vélo-bureau

1h30

—
Groupes de 8 personnes
(partenariat Bike n'learn)

—
Sur devis

Thématiques et programmes

Gestion du stress

& prévention du burn out



Objectifs

- **Comprendre le fonctionnement** et les mécanismes du stress
- **Appréhender les conséquences** du stress sur la vie professionnelle (motivation, concentration, relations...) et personnelle (équilibre de vie, sommeil...)
- Comprendre les enjeux de la **prévention du stress**
- **Expérimenter** des outils simples de libération et de prévention du stress

Méthodes utilisées

- Apports théoriques et pratiques,
- Utilisation de support variés,
- échanges entre les participants,
- outils de libération et de prévention du stress pour un effet immédiat et une utilisation simple au quotidien.

Travail sur écran

Prévenir les douleurs (TMS et fatigue visuelle)



Objectifs

- **Identifier les signaux et les origines** des TMS spécifiques au travail sur écran
- **Adopter les bons gestes et postures** pour prévenir les tensions du quotidien
- Apprendre **des exercices simples et efficaces pour soulager** les tensions
- **Optimiser son poste de travail** pour un meilleur confort visuel et postural
- **Gagner en bien-être et en efficacité face à l'écran**, au bureau comme en télétravail

Méthodes utilisées

- Apports théoriques et mises en pratique
- Retours d'expérience
- Adaptation aux problématiques des participants
- Echanges entre les participants
- Mise en situation sur le poste de travail

Santé mentale au travail

Comprendre, agir et préserver



Objectifs

- **Définir et comprendre la santé mentale**, les causes et conséquences individuelles
- **Comprendre les enjeux et l'impact collectif** de la santé mentale en entreprise
- **Repérer les signaux** de déséquilibre de la santé mentale (chez soi et chez les autres)
- **Préserver sa santé mentale** : conseils et outils de prévention pour le quotidien et les moments clés.

Méthodes utilisées

- Apports théoriques et mises en pratique
- Exemples et illustrations
- Expérimentation d'outils utilisables immédiatement
- Favorisation des échanges entre les participants

Concentration Repos

Rester performant sans s'épuiser



Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'attention et de la concentration
- Repérer les signaux de fatigue attentionnelle et les cycles individuels
- Expérimenter des outils de régulation rapide de l'attention et de préservation de son énergie
- Mettre en œuvre des leviers concrets pour limiter la dispersion de l'attention
- Élaborer un plan d'action personnalisé

Méthodes utilisées

- Apports théoriques et pratiques
Expérimentation d'outils pratiques
- Auto-diagnostic
- Ludo-pédagogie

Ce qui fait la différence

SOUS-TITRE

Pédagogie active

Pour une meilleure intégration

- Théorie dynamique
- Pratique et échanges
- Jeux et retours d'expérience
- Pas de cours magistral

Formats adaptés

Selon les besoins

- Courts
- Outils utilisables immédiatement
- Bilan post intervention

1

2

3

4

+20 d'expérience en entreprises

Avant la reconversion

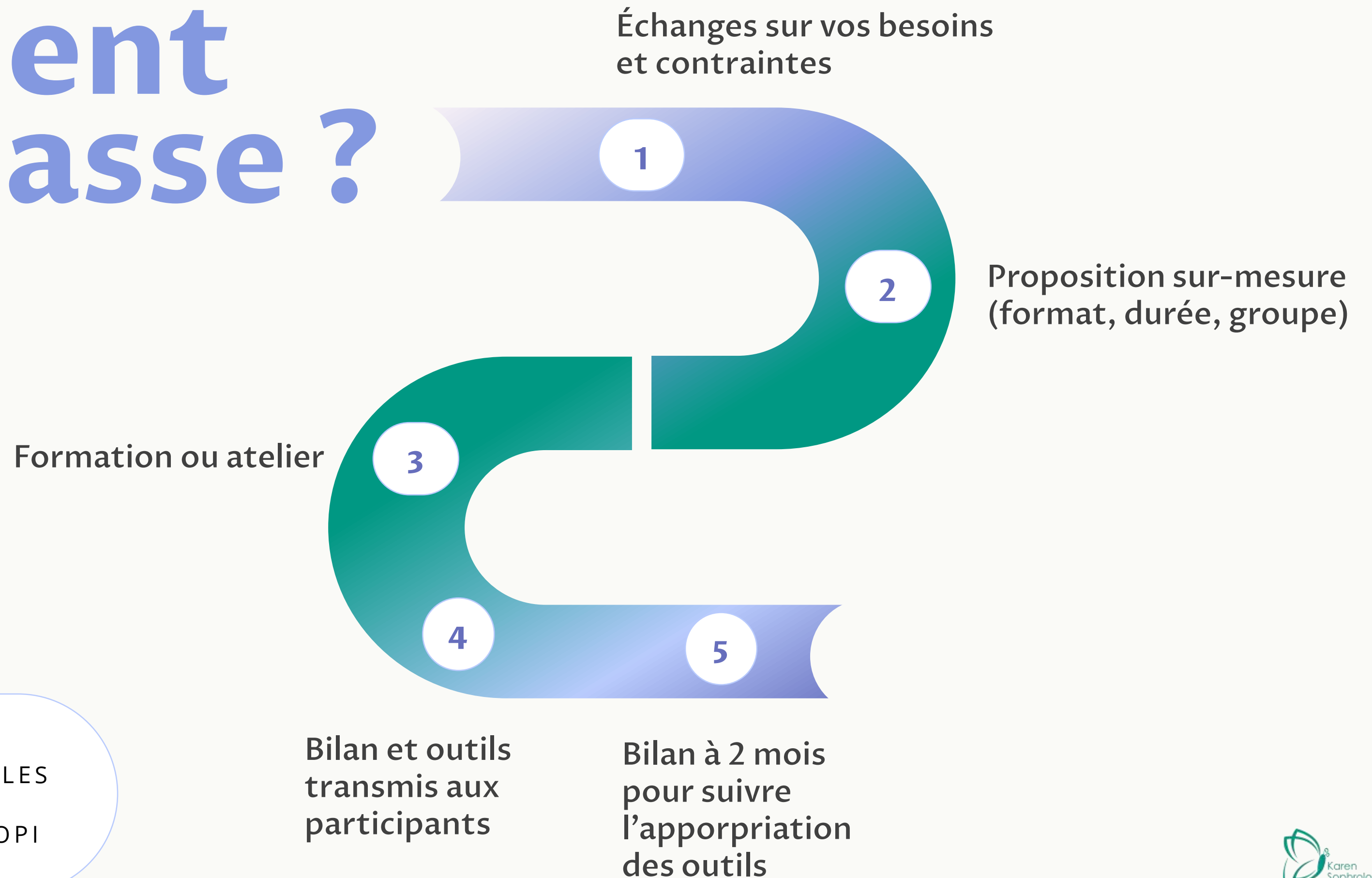
- Management d'équipe
- Encadrement
- Gestion de projet
- Travail nomade

Innovant

Partenariat vélo-bureau

- Attention et concentration améliorées
- Apprentissage et mouvement combinés
- QVCT ++

Comment ça se passe ?



FINANCEMENT :
FORMATIONS ÉLIGIBLES
OPCO,
PORTABILITÉ QUALIOPI

Qui suis-je ?

- 2000-2022 – **Documentaliste juridique**
(7 entreprises, du stage au management d'équipes)
- **Certifications :**
 - Formation de formateurs
 - Sophrologue (418h) + spécialisations (émotions, travail sur écran...)
 - PSSM (premiers secours en santé mentale) et PSSM Jeunes
- Depuis 2022 – **Sophrologue** à Lorient
- Depuis 2025 – **Formatrice** en Bretagne



Ils me font confiance

« Merci à vous pour votre énergie et professionnalisme ! Encore un vrai succès ces formations. »



Emmanuelle Guil
Chargée de développement RH
Suravenir

« Pédaler tout en découvrant des techniques de gestion du stress : un atelier mêlant bien-être physique et santé mentale, apprécié pour son originalité et son efficacité ! »



RH
Sigmaphi



Discutons de vos besoins



Karen VIDAL

Formatrice & Sophrologue



Pacific Coworking
4 place Jules Ferry
56100 LORIENT



contact@karen-sophro-lorient.fr



07 49 16 99 65



karen-sophro-lorient.fr

Merci

