



CATALOGUE  
DES PRESTATIONS  
2025

Santé,  
Qualité de Vie  
& Conditions de Travail

Prévention  
& Culture Sécurité

# NOS VALEURS

#écoute

#authenticité

#proximité

#compétence

#qualité



Spécialistes des dynamiques de prévention individuelles, collectives et du mieux-être au travail, les équipes d'EOS vous proposent depuis 2016 un service complet pour l'amélioration de la santé et la qualité de vie au travail des collaborateurs et l'optimisation de la performance des équipes.

**Nous intervenons sur une pluralité de sujets liés à la Qualité de vie et aux Conditions de Travail mais également sur la Prévention des Risques Métiers et la Sécurité.**

Vous bénéficiez ainsi d'une approche globale via un seul interlocuteur.

**Take Good Care !**



**EOS c'est avant tout la volonté, d'allier les valeurs « Travail » et « Humain » dans une vision progressiste, prévenante et harmonieuse.**

L'idée de promouvoir un large panel d'outils fiables pour prévenir différentes affections et sensibiliser à une multitude de sujets concernant directement les collaborateurs des entreprises.

L'envie, de proposer des prestations visant à améliorer la santé, la qualité de vie globale et la performance collective dans le cadre du travail.

Le besoin, de participer à l'évolution et au succès de chaque entreprise en proposant des solutions concrètes, adaptées et accessibles pour tous.

GAÏA DI QUAL, FONDATRICE

AVEC VOUS  
PARTOUT  
EN FRANCE

# SOMMAIRE

## #01

---

**Santé, Qualité de Vie & Conditions de Travail** 03

Audit & Diagnostics 04

Sensibilisation 05

Dynamique collective 06

Activités Physiques & Bien-être 07

Événementiel 20

## #02

---

**Prévention & Culture Sécurité** 21

Prévention de la douleur, de la blessure & des  
Troubles Musculo-Squelettiques 22

Prévention Multirisques 26

Prévention Facteur Humain & Hygiène de Vie 31

Risque Routier 39

Création sur mesure 41

---

Contactez-nous ! 42



# #01

---

## Santé, Qualité de Vie & Conditions de Travail

Les démarches QVCT semblent souvent extrêmement complexes à amorcer : Par où commencer ? Quels sont les sujets prioritaires ? Qu'est-ce qui pourrait être à la fois pertinent et impactant ? De quoi ont véritablement besoin nos collaborateurs pour s'épanouir ?

Nous souhaitons ainsi faciliter cette approche et vous permettre de mettre en œuvre un projet personnalisé et flexible.



# AUDIT & DIAGNOSTICS

Analyser, comprendre, adapter



**Faire une évaluation de la QVCT, un Audit RPS & TMS, c'est prendre une « photographie » des fonctionnements de l'entité à un moment précis de son évolution.**

## L'objectif

Rendre des préconisations pertinentes ayant pour finalités :

- L'amélioration des conditions de travail
- L'optimisation de la performance individuelle et collective
- La réduction des douleurs et de l'exposition aux risques de développement des TMS
- La réduction de l'exposition aux RPS et stress inadapté
- L'amélioration de l'environnement de travail
- La potentialisation des dynamiques d'équipe et de l'ambiance globale de travail

## Les étapes de l'analyse

- 1 Définition des objectifs et présentation de la démarche d'audit
- 2 Sondage multi-thèmes - Personnalisable : douleurs, hygiène de vie, contexte du travail, RPS, contraintes etc.
- 3 Observation sur poste, bilan GMC & analyse ergonomique, environnement de travail
- 4 Entretien Individuel ou semi-collectif : Les rapports sociaux au travail, les RPS
- 5 Présentation du rapport d'audit & co-construction d'un plan d'action

## Les actions incontournables

### ENGAGER

Présenter et rendre acteur de la démarche chaque collaborateur par sa participation à la phase d'analyse mais aussi à la construction d'un plan d'action concret.

### SONDER

Diffusion d'un sondage anonyme multi-thèmes permettant à chacun d'évoquer ses contraintes sans craintes.

### OBSERVER

Observation de l'environnement global de travail, l'organisation des postes et la manière dont les flux s'opèrent au sein du site. Observation de la manière dont les gens utilisent et s'adaptent aux ressources matérielles mises à disposition.

### COMPRENDRE

Comprendre les situations individuelles par l'anamnèse ostéopathique, le bilan GMC et l'entretien individuel RPS / QVCT.

# SENSIBILISATION



**Sensibiliser c'est avant tout générer un intérêt fort pour un sujet sur lequel il ne semblait pas, auparavant, nécessaire de s'attarder.**

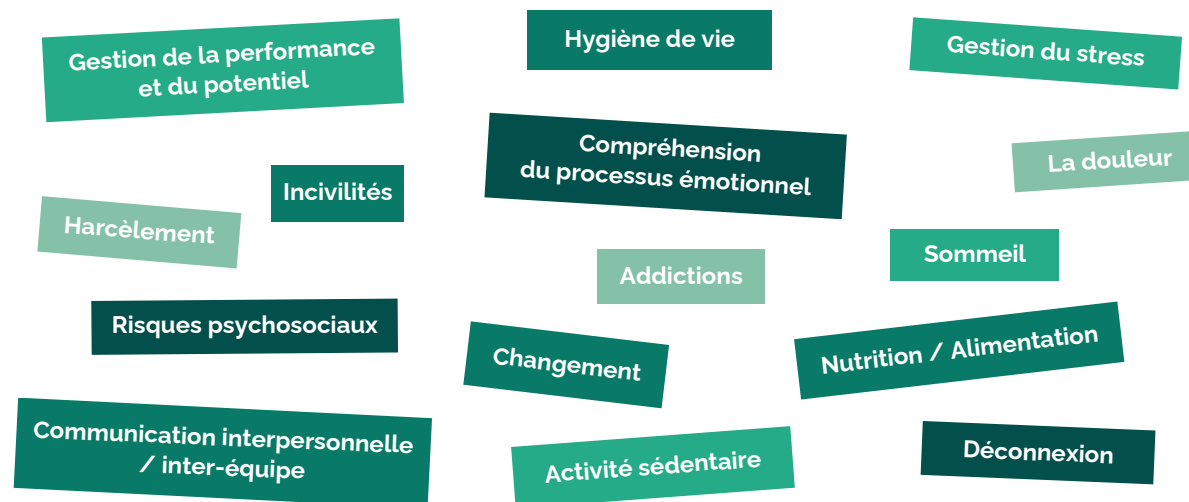
Les Ateliers de Sensibilisation sont créés et personnalisés selon les besoins de la structure et des équipes. Ces ateliers ont la spécificité d'allier une transmission théorique et une mise en pratique qui les rendent particulièrement ludiques et adaptés à tous les publics.

Les formats utilisés pour mettre en mouvement ces sujets sont multiples et participatifs. L'objectif de ces ateliers est de transmettre, ouvrir le dialogue et informer le public concerné à un sujet en tenant compte de leur niveau de connaissance, leur sensibilité et leurs besoins.

**Pour choisir ces ateliers et améliorer l'adhésion des participants, nous vous proposons un sondage permettant de définir précisément les besoins de vos collaborateurs.**

Le résultat de ce dernier ajouté aux sujets prioritaires de l'entreprise permettront de sélectionner les thématiques les plus pertinentes.

## Quels thèmes peut-on aborder ?



de 1h à 3h00

1

Inclusion

2

Présentation globale du sujet sous la forme du jeu

3

Apport théorique dans l'échange

4

Mise en application par une activité dédiée

5

Débriefing & remise d'un livrable

# DYNAMIQUE COLLECTIVE

Nous avons développé différents formats d'ateliers permettant de booster la dynamique d'une équipe autour d'un sujet ou d'une problématique. Ils sont entièrement personnalisables. La durée sera variable fonction des besoins et des contraintes organisationnelles de l'entreprise.

## Objectifs visés

- Permettre l'adhésion d'une équipe à un projet
- Co-construire un projet de l'entreprise
- Accompagner la conduite des changements
- Ajuster les modes de management
- Mieux se connaître, renforcer les liens et la cohésion
- Introduire et accompagner une nouvelle direction stratégique
- Améliorer la performance collective
- Résoudre une problématique



**Aucun d'entre nous n'est plus intelligent que l'ensemble d'entre nous.**

KENNETH BLANCHARD

## TEAM BUILDING

Mélange entre Activités Physiques, Stratégie Collective et Posture Professionnelle ce format permet d'aborder les thématiques du lien, de la confiance, de la transmission, du respect, de la solidarité mais aussi de la performance, de l'esprit d'équipe, des valeurs individuelles et collectives. C'est un format entièrement personnalisable adapté aux petits et aux grands groupes. Un outil très intéressant pour mettre en valeur les compétences individuelles au sein du collectif.

## FACILITATION

Animer un groupe de collaborateurs autour d'un thème ou d'une problématique donnée. La facilitation de groupe permettra l'émergence et l'apprentissage de l'intelligence collective & de la co-création. Chaque individu aura l'espace de parole et de réflexion nécessaire pour trouver du sens et des solutions à un sujet commun se répercutant sur chaque individu. C'est un format unique, un outil puissant dans le cadre professionnel pour permettre l'adhésion et donner la possibilité à chacun d'apporter sa solution.

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Mettre en scène, jouer différentes situations de vie professionnelle : mode de communication, comportements, etc. soit par un acteur professionnel soit par les collaborateurs ou bien les deux afin de capter les ressentis, l'impact et les émotions que certaines situations peuvent générer. Le théâtre d'improvisation est un outil très ludique permettant de libérer la parole, comprendre la place de chaque individu, observer les situations et établir des solutions sous diverses perspectives.

## COACHING D'ÉQUIPE

À partir d'un thème ou d'un obstacle donné, le coach va proposer à l'équipe (souvent restreinte) des outils et des modes d'intégration et d'application de ces derniers et ainsi permettre de (ré)insuffler une dynamique positive et constructive au sein du collectif. Un outil adapté pour l'abord et la résolution d'un sujet récurrent et néfaste notamment dans le cadre de la conduite des changements, des projets etc.

## MÉDIATION

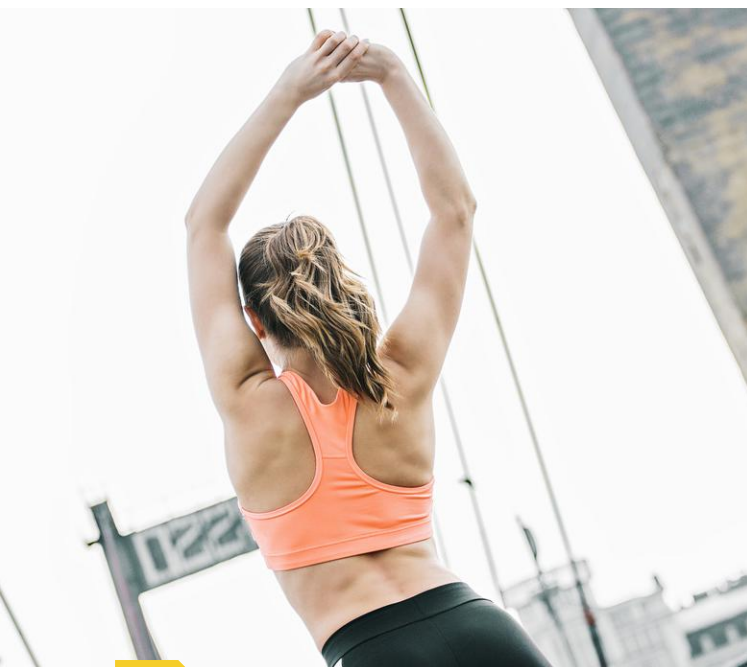
La médiation est une pratique qui vise à définir l'intervention d'un tiers pour faciliter la circulation d'informations, éclaircir ou rétablir des relations. Ce tiers neutre, indépendant et impartial, est appelé médiateur. Une médiation peut intervenir entre deux individus ou groupes d'individus autour de sujets divers et variés.

## MICRO-CONFÉRENCE

Par l'intervention d'un ou plusieurs experts d'un sujet donné, il s'agira de partager sous une forme participative et ludique des données, expériences, informations et bonnes pratiques auprès d'un public plus ou moins sensibilisé au sujet choisi. Le format est court pour permettre une dynamique constante et une adhésion optimale.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

#renforcement #préventionTMS #entretiencoeur #enmouvement #luttésédentarité



**La santé du corps contribue de manière décisive à la force de l'esprit.**

ANONYME



12 pers. max



150 € HT



de 45 min. à 1h

## Objectifs visés

- Partager un moment collectif
- Prévenir les blessures
- Éviter ou réduire les douleurs liées à la sédentarité
- Renforcer les capacités cardiovasculaires
- Préserver sa santé
- Potentialiser les fonctions hormonales génératrice de bien-être

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. La dépense physique peut d'abord apparaître au cours de la pratique professionnelle, la vie domestique et les loisirs.

Bien qu'elle puisse être effectuée sans méthode, en changeant ses habitudes pour les rendre plus dynamiques, la démarche d'EOS cherche à transmettre les outils pour atteindre les recommandations nationales et Européennes.

Pourquoi parlons-nous d'activité physique et non de sport ?

Nous distinguons en effet des notions de portée bien différente sous ces deux termes : « sport » correspond à une notion de dépassement de soi, qui n'est pas requise dans notre recherche de bénéfices santé.

Les activités physiques mixtes & adaptées comprennent une petite partie de renforcement musculaire en y ajoutant des activités de type cardio comme du cardio-boxe ou des parties chorégraphiées de mouvements simples en rythme avec la musique.

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance,  
échauffements

2

Exercices d'endurance &  
travail des différentes zones  
musculaires en rythme

3

Étirements

4

Fin de séance sur  
musique relaxante



# AUTOMASSAGE - DO IN

#détente #préventiondouleurs #relâchement #calmeintérieur



**Mon corps est moi-même, et je veux en prendre soin.**

MOLIÈRE



12 pers. max



100 € HT - Visio  
150 € HT - Présentiel



30 min. à 1h

## Objectifs visés

- Se préparer à son travail qu'il soit physique ou intellectuel
- Maximiser son efficacité, sa concentration, avoir l'esprit clair
- Apaiser les troubles liés au système digestif
- Remédier aux tensions du quotidien
- Se détendre, se relaxer après un effort intellectuel ou physique intense
- Soulager les maux de tête
- Aider à l'endormissement

L'automassage est une approche manuelle visant à se prodiguer soi-même un moment de bien-être en soulageant les nœuds à l'origine des troubles physiques. Pratique, il peut être effectué à tout moment de la journée.

Afin d'en tirer un maximum de bénéfices, le mieux est de fixer un créneau régulier pour faire son automassage. Selon le choix, il est possible de le faire au travail pendant la pause ou à domicile avant de se coucher. Pour un effet optimum, il est également conseillé de réaliser l'automassage au moins une fois par semaine.

Les ateliers d'automassage par EOS sont proposés en collectif et permettent aux collaborateurs d'apprendre les différentes phases d'automassage et d'ainsi pouvoir s'en servir au moment opportun.

L'automassage intègre également la gymnastique des yeux. (Qi Gong des yeux)

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance et réchauffement /  
massage des mains

2

Enchaînement du protocole  
d'automassage & gymnastique de la face  
et des yeux

3

Relaxation & fin de séance

# CIRCUIT TRAINING

#corps #préventionTMS #cardio #renforcement #entretien



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Entretien de sa forme physique
- Renforcer et tonifier les muscles
- Travailler la coordination
- Lutter contre la sédentarité
- Augmenter l'activité cardiovasculaire

Le circuit training consiste à faire travailler tout ou partie des muscles du corps dans l'optique de les rendre plus forts et plus opérants, les exercices de renforcement sont couplés à des exercices d'endurance pour entretenir ou augmenter ses capacités physiques.

Dans le cas où l'on n'a pas ou plus de condition physique de base permettant de faire toutes les activités quotidiennes avec aisance sans douleurs et sans se blesser, le circuit training permet d'acquérir les qualités de force, de souplesse, de coordination et d'endurance.

**Une bonne condition physique ne peut s'obtenir uniquement par de nobles souhaits, ni être achetée d'aucune façon.**

JOSEPH PILATES

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance &  
échauffements

2

Présentation des minis  
ateliers du circuit

3

Enchaînement des  
différents exercices

4

Étirements & fin de séance

# COHÉRENCE CARDIAQUE

#gestiondustress #concentration #regulation #luttrecontreanxiété



**Il est des pensées qui, comme certaines fleurs, doivent se respirer lentement, en osant prendre le temps de ralentir le temps.**

JACQUES SALOMÉ



12 pers. max



100 € HT - Visio  
130 € HT - Présentiel



30 min.

## Objectifs visés

- Apprendre à maîtriser sa respiration
- Réduire les impacts négatifs du stress sur l'organisme
- Dynamiser son système immunitaire
- Améliorer sa capacité de prise de décisions
- Mieux gérer ses émotions
- Réguler le rythme des pensées excessives
- Développer son intuition

La cohérence cardiaque (ou résonance cardiaque) se définit comme un phénomène de balancier physiologique issu de la synchronisation de l'activité des systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques. Ce concept a été développé aux États-Unis dans les années 50.

La cohérence cardiaque est ainsi une technique de gestion du stress et de rétroaction biologique basée sur la respiration volontaire rythmée. Elle entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Une émotion est une réaction affective habituellement provoquée par une stimulation interne ou environnementale. Notre cerveau et notre cœur sont en interaction permanente. C'est ainsi que notre état émotionnel influence les battements de notre cœur et que notre cœur, lui aussi, agit directement sur notre cerveau et nos émotions.



Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil du groupe,  
présentation de la pratique

2

Relâchement du corps et  
des tensions

3

Respiration rythmée,  
cycles respiratoires

4

Debriefing de séance

# MASSAGES

#équilibre #QVCT #relaxation #détente



1 pers. max



75 € HT/heure



de 15 min. à 1h

## Objectifs visés

- Traiter les douleurs musculaires
- Améliorer la circulation sanguine
- Réduire le stress et l'anxiété
- Diminuer le rythme cardiaque
- Réduire la tension artérielle
- Atteindre un état de détente et de lâcher prise

Il existe aujourd'hui un large panel de massages dispensés en institut ou au sein de cabinets de masseurs professionnels. EOS vous propose d'en bénéficier sur votre lieu de travail ou lors d'événements professionnels.

Parmi les plus anciens nous retrouvons le massage Ayurvédique, la réflexologie plantaire et le massage Tuina.



Le massage, tel que pratiqué par les partenaires EOS est une discipline qui vise à remédier aux différentes tensions musculaires et à se détacher d'un état de stress ou d'angoisse par le relâchement complet du corps.

Nous privilégions des massages facilement adaptables dans la sphère professionnelle dans le respect de la dignité des individus et du règlement de chaque structure.

***Le massage est aussi nécessaire à l'homme que les céréales dont il se nourrit.***

SOCRATE

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & installation du participant / échange sur les zones sensibles

2

Début de séance sur table ou chaise, enchaînements des différents protocoles de massages

3

Détente du corps et relaxation complète

4

Fin de séance, conseils

# MÉDITATION (PLEINE CONSCIENCE)

#gestiondustress #préparationmentale #regulation #relaxation



12 pers. max



135 € HT



30 min.

## Objectifs visés

- Éviter ou réduire le stress & l'anxiété
- Appréhender une dimension de la gestion du stress et des émotions
- Prévenir le surmenage
- Préparation mentale (mémoire & attention)
- Réduire le niveau de douleur
- Renforcer son immunité et son système cardio-vasculaire

La Méditation (en pleine conscience) est une méthode d'éveil et de développement personnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit au travers d'une attention portée sur soi et son environnement : pleine conscience.

S'asseoir, accepter de penser, se rendre compte de cet état de fait, se poser et tenter de se décrisper de toute chose à faire.

La méditation de pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

**Le succès d'une vie dépend de la capacité à oublier ce qui n'est pas approprié au moment présent.**

AMMA (MATA AMRITANANDAMAYI)

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Introduction à la pratique

2

Placement du corps, météo intérieure

3

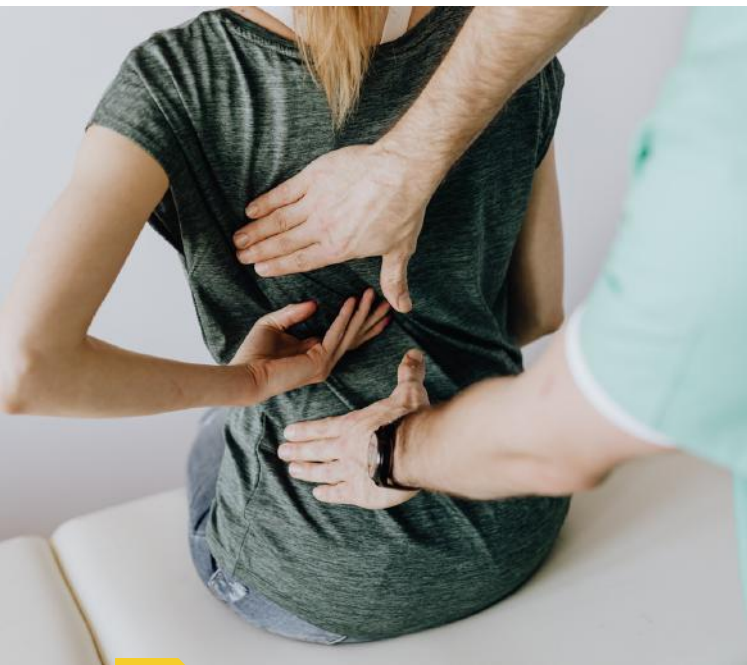
Séance guidée par la voix

4

Fin de séance, prise de sensation

# OSTÉOPATHIE

#équilibre #préventionTMS #douleurchronique #posture



1 pers. max



75 € HT / séance



45' à 1h

## Objectifs visés

- Prévenir les TMS
- Prévenir et traiter les douleurs articulaires
- Prévenir et traiter les maux musculaires et tendineux
- Diminuer les maux de tête et migraines récurrentes
- Diminuer les douleurs de la sphère digestive
- Améliorer la qualité du sommeil

L'ostéopathie est une discipline thérapeutique visant à rétablir la mobilité des différentes structures du corps. Au moyen de plusieurs techniques adaptées à chaque patient, le professionnel de santé va décoder puis traiter les différents déséquilibres rencontrés.

L'ostéopathie recherche et considère majoritairement la cause et non le symptôme. Cette discipline met en avant la capacité du corps à retrouver et mobiliser ses ressources propres afin de se sentir mieux.

L'ostéopathie est une discipline manuelle holistique qui a été créée en 1828 par Andrew Taylor Still. Cette discipline est apparue en France dans les années 1960, elle connaît depuis un succès important et revêt une efficacité toute particulière dans le milieu professionnel.

**L'esprit ne domine pas le corps, mais il EST le corps, nos cellules s'occupant de traduire les informations de l'esprit en réalité physique. Nos cellules transforment littéralement l'esprit en la matière. Le corps et l'esprit ne font qu'un.**

CANDICE PERT, NEUROPHYSICIENNE

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Anamnèse, définition des motifs de consultation

2

Début de séance sur table, Test des différentes structures du corps

3

Traitement des dysfonctions & explications

4

Fin de séance, conseils hygiène de vie

# PILATES

#corps #préventionTMS #souffle #renforcement #posture



**Quelques exercices bien pensés, proprement exécutés lors d'une séquence équilibrée, vaudront toujours des heures de mouvements forcés, faits négligemment ou encore exagérés.**

JOSEPH PILATES



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Améliorer la concentration
- Renforcer ses muscles profonds
- Améliorer sa posture et renforcer la chaîne dorsale
- Optimiser ou renforcer sa coordination
- Améliorer la souplesse
- Prévenir les blessures
- Augmenter la capacité respiratoire

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique doux développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.

La méthode Pilates est pratiquée sur tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

La pratique du Pilates en entreprise se fera sur tapis majoritairement quelques fois accompagnée d'accessoires (cale, ballons, etc.).

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & installation sur les tapis

2

Apprentissage de la posture neutre, de la contraction des muscles profonds ainsi que du souffle

3

Enchaînement d'exercices lents de renforcement en conservant et en contrôlant à chaque seconde le placement de son corps

4

Phase de relaxation, étirements

# QI GONG

#gestiondesémotions #équilibremental #posture #équilibre



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Réduire le stress et l'exposition à ses conséquences
- Améliorer le sommeil et les états de nervosité
- Tonifier et renforcer le corps
- Abaisser la tension artérielle et redonner de l'énergie
- Améliorer la souplesse et la mobilité du corps
- Améliorer l'estime de soi et la confiance
- Améliorer la posture & l'équilibre
- Améliorer la connaissance de soi

Le QI GONG (prononcé Chi Gong) est une discipline corporelle issue de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit de mouvements doux, associés à un travail sur la respiration profonde.

Cette pratique nous apprend à nous mouvoir en harmonie dans l'espace, et favorise la souplesse du corps, la détente, le calme intérieur et l'énergie vitale. Le travail sur les méridiens permet de débloquer les articulations en les fluidifiant.

*Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde.*

BUDDHA

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Exercices préparatoires de respirations et d'étirements

2

Enchaînement de postures statiques / Enchaînement de mouvements lents

3

Relaxation ou Méditation structurées

4

Fin de séance



# RÉFLEXOLOGIE

#bienêtre #préventionTMS #détente #harmonie #santéglobale #équilibre

NOUVEAUTÉ



1 pers. max



80 € HT / heure



15' ou 30'

## Objectifs visés

- Réduire le stress et l'anxiété.
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique
- Soulager les tensions corporelles et les douleurs chroniques
- Améliorer la qualité du sommeil et la détente profonde
- Favoriser un équilibre global du corps et de l'esprit
- Soutenir les processus naturels de détoxification et d'autorégulation

La réflexologie est une pratique manuelle qui repose sur la stimulation de zones réflexes situées sur les pieds, les mains ou le visage, représentant une cartographie précise des différentes parties du corps. En exerçant des pressions spécifiques sur ces zones, le réflexologue agit sur les organes, les glandes et les fonctions corporelles correspondantes.

Cette discipline vise à libérer les tensions accumulées, améliorer les flux énergétiques, et restaurer une harmonie globale dans le corps. Particulièrement efficace dans un cadre professionnel, elle contribue à améliorer le bien-être des collaborateurs tout en favorisant leur productivité et leur engagement.

*Le calme est la clé qui déverrouille les tensions du corps et de l'esprit.*

PROVERBE CHINOIS

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil et mise en condition :  
Présentation de la pratique et  
évaluation des besoins individuels.

2

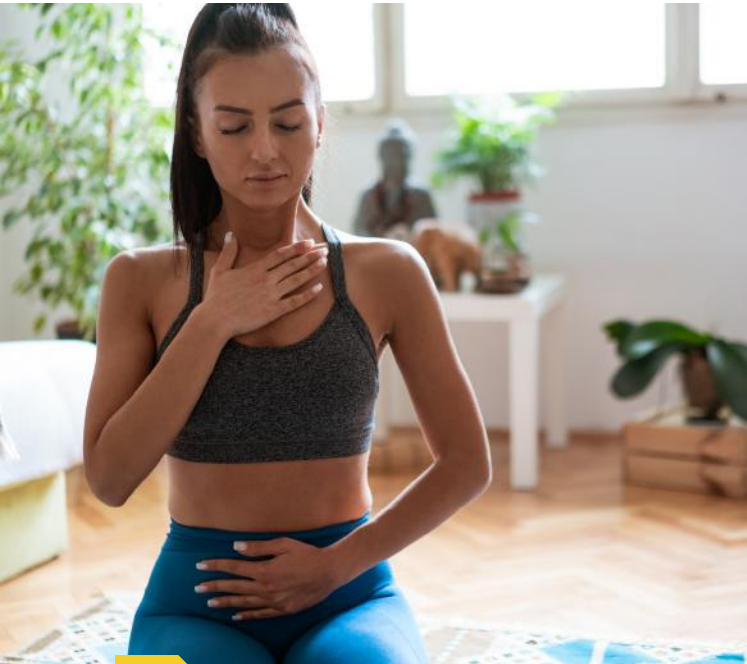
Séance sur chaise ou table : Application des  
techniques de pression et de massage sur les  
zones réflexes selon les besoins identifiés.

3

Phase de relaxation : Retour au calme et  
conseils personnalisés pour prolonger les  
bienfaits de la séance.

# SOPHROLOGIE

#gestiondustress #sommeil #preparationmentale #gestiondesemotions



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Éviter ou réduire le stress & l'anxiété
- Comprendre la gestion du stress et des émotions
- Prévenir le surmenage
- Préparation mentale (mémoire & concentration)
- Diminuer certaines douleurs chroniques (migraines, ...)
- Améliorer la qualité du sommeil
- Comprendre le lâcher prise (l'absence de contrôle)

La Sophrologie est une méthode de soin complémentaire et de développement personnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit au travers de mouvements et de respirations.

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, cette discipline met en avant des techniques simples qui permettront une pratique autonome.

La Sophrologie amène ses pratiquants à chercher et trouver de nouvelles ressources internes et d'améliorer sa qualité de vie.

*De jour en jour, j'apprivoise mes sources de stress, si bien que je suis de plus en plus à l'aise en leur présence.*

ANONYME

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

**1** Dialogue et mise en conditions, Météo intérieure

**2** Relâchement des tensions musculaires par l'enchaînement de mouvements et de respirations

**3** Relaxation profonde

**4** Fin de la séance et dialogue libre

# TAI CHI

#gestiondesémotions #préparationmentale #posture #équilibre



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Réduire le stress et l'exposition à ses conséquences
- Améliorer le sommeil et les états de nervosités
- Tonifier et renforcer le corps
- Abaisser la tension artérielle et redonner de l'énergie
- Améliorer la souplesse et la mobilité du corps
- Améliorer l'estime de soi et la confiance
- Améliorer la posture & l'équilibre
- Améliorer la connaissance de soi

Le Taiji (prononcé Tai Chi) est une discipline globale qui allie les principes des arts martiaux, la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie orientale.

Par ses mouvements lents, circulaires et de grande amplitude, la pratique du Taichi libère le corps des tensions musculaires ce qui permet une meilleure circulation du sang, de la lymphe, du souffle, de l'énergie.

Le Style Chen de Taichi est le plus ancien, il est à l'origine des autres grands styles de Taichi : le style Yang, le Sun, le Wu, le Wu-Hao.

C'est une merveilleuse discipline qui génère des bienfaits sur le corps et l'esprit. À ce titre, le Taichi chuan, considéré comme trésor national en Chine, est reconnu comme discipline de santé par l'académie de médecine en France.



*Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement.*

BUDDHA

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Exercices préparatoires de respirations et d'étirements

2

Enchaînement de postures statiques / Enchaînement de mouvements lents

3

Relaxation ou Méditation structures

4

Fin de séance

# YOGA

#corps #préventionTMS&RPS #souffle #prisederecul #posture



**Prends soin de ton corps pour  
que ton âme ait envie d'y  
rester.**

GANDHI



12 pers. max



170 € HT



1h

## Objectifs visés

- Traiter les douleurs musculaires
- Renforcer ses muscles et sa posture
- Améliorer sa flexibilité et sa souplesse
- Améliorer la circulation sanguine
- Réduire le stress et l'anxiété
- Diminuer le rythme des pulsations cardiaques
- Atteindre un état de détente et de lâcher prise
- Prendre du recul et ouvrir l'esprit

Le mot sanscrit YOGA signifie « unir », « relier ». Par sa pratique, un individu peut commencer à équilibrer et à relier tous les aspects de son être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel) c'est-à-dire tous les éléments nécessaires pour avoir une vie pleine et harmonieuse.

Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée.

Il existe de multiples axes de pratique dans le Yoga qui se différencient majoritairement par l'intensité posturale, la technique, l'aspect méditatif, le mouvement, néanmoins le Yoga le plus communément pratiqué est le Hatha Yoga.

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & Installation sur  
les tapis

2

Échauffements

3

Enchaînement de postures  
(Asanas) intégrant la  
maîtrise du souffle

4

Phase de relaxation

# ÉVÉNEMENTIEL



**Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.**

HENRY FORD

EOS propose l'organisation d'événements qui auront pour objectifs de renforcer des démarches existantes sur les thèmes de la prévention, la Qualité de Vie au Travail, la sécurité, la santé et les dynamiques d'équipes.



## Notre méthode

### Découverte & Définition d'un cahier des charges

- Votre stratégie et vos objectifs individuels & collectifs
- Désignation des actions antérieures
- Lieu, Budget, Actions, Public, etc.

### Proposition Partielle (Ateliers / Conférence) ou Globale

- Projet de programme détaillé
- Présentation des intervenants
- Lieu du séminaire
- Traiteur

### Validation du projet et coordination

- Validation du projet et création de l'événement
- Coordination le Jour J

### Évaluation Qualité Post Événement

Permettant d'assurer un feedback client et une amélioration continue

## Nos valeurs

### Impacter le futur de l'entité

Afin de ne pas faire de ce moment un état simplement éphémère

### Une dynamique fluide et un programme équilibré

- Des prestations qui s'enchaînent logiquement
- Chercher l'équilibre entre les phases d'activité physique
- Les phases de travail collectif, les phases de réflexion

### Respect des rythmes de concentration

Inclure des espaces de pauses, respecter les rythmes physiologiques

### Un environnement adapté & ressourçant

La qualité de vie et le bien-être sont nos métiers

### Une démarche avant tout humaine

Le respect et la mise en valeur de la rareté et la richesse humaine

## Objectifs visés

- Partager des expériences & connaissances
- Fédérer une équipe autour d'un projet
- Sensibiliser les collaborateurs à des sujets
- Créer ou renforcer le lien et la confiance
- Accueillir et intégrer de nouveaux collaborateurs
- Présenter et partager une vision stratégique
- Découvrir et partager des méthodes de travail
- Apprendre à travailler ensemble
- Mettre en lumière les compétences individuelles au profit du collectif

# #02

---

## Prévention & Culture Sécurité

Le déploiement d'une culture sécurité devient un angle majeur dans le cadre de la prévention des risques liés à l'activité professionnelle. Comment engager vos équipes, comment les sensibiliser de manière ludique ?

C'est tout l'objet de notre approche innovante. Concevoir des ateliers impactants et permettre d'animer des briefs personnalisés autour de sujets métiers variés.



# DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE

TOP - Techniques d'Optimisation du Potentiel® - Préparation à l'activité professionnelle

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



20 pers. max. /  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



30 à 45 min. / session

## Objectifs visés

- Se préparer à l'activité professionnelle qu'elle soit physique ou intellectuelle
- Prévenir les accidents liés à l'hypovigilance et les blessures musculo-articulaires
- Maximiser son efficacité, sa concentration, sa lucidité face aux échéances et procédures à venir
- Gagner ou regagner en réactivité et en énergie dès les premiers instants de travail ou en sortie d'un temps faible
- Établir ou renforcer une cohésion et une dynamique de travail
- Susciter engagement et motivation individuelle et collective

## Déroulé

1. Les échauffements : principes et précautions
2. Signaux précurseurs de l'hypovigilance
3. Météo TOP : méta analyse du niveau physique et mental face aux exigences contextuelles
4. Expérimentation et explications des grands principes de la DPP : stimulation respiratoire, corporelle et mentale



Les échauffements ou dynamisations consistent à préparer notre corps et notre cerveau à l'activité professionnelle afin d'assurer leur fonctionnement optimal.

Basés sur la technique de Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP), outil issu de la méthode TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel®) les exercices combinent mobilisations articulaires et échauffements musculaires associés à des respirations spécifiques et des projections mentales de l'activité post immédiate pour mettre en dynamique les collaborateurs aussi bien physiquement que psychologiquement.

L'engagement corporel est un outil de prévention des TMS et développe la motivation individuelle et/ou collective. la stimulation mentale favorise la lucidité et permet ainsi de limiter les risques d'erreurs et d'accidents dus à l'hypovigilance ou à la fatigue avant ou pendant une échéance physique ou intellectuelle.

## Thèmes Complémentaires

HYPOVIGILANCE

EVEIL SENSORIEL

PROGRAMMATION MENTALE

ROUTINES DYNAMISANTES

 FORMATION  
RÉFÉRENT ÉCHAUFFEMENT

# BILAN GMC - Global Mobility Condition

## Prévention Individualisée des Blessures & TMS

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



**Individuel :**  
8 pax / jour / int  
**Collectif :**  
20 pax / jour / int



**140 € HT / Bilan**  
ou  
**1 650 € HT / Jour**  
/ Int



**1h00 / session indiv**  
**3h30 / session collective**

### Objectifs visés

- Faire un bilan de condition physique
- Générer de la prise de conscience
- Cibler de manière claire les zones fortes et zones faibles
- Proposer un protocole "solution" adapté à chaque individu
- Permettre de piloter la démarche de prévention des TMS de manière plus ciblée

Développé tout d'abord dans le milieu sportif, le GMC est une méthode de prévention des blessures et de promotion de la santé par l'activité physique (AP).

Le GMC vise à identifier au travers de 20 exercices les anomalies posturales et fonctionnelles et à les traiter à l'aide de protocoles spécifiques créés par des Professionnels de Santé des Équipes de France de Rugby.

Cette méthode a ensuite été adaptée dans le secteur professionnel pour la prévention des phénomènes de douleur, blessures et développement des Troubles Musculo-Squelettiques.

La prévention des Troubles Musculo-Squelettiques et plus largement des phénomènes de douleurs gênant la vie des collaborateurs est un enjeu majeur.

La majorité des outils de prévention des TMS est à destination du collectif alors même que les facteurs de développement sont souvent liés à des caractères physiologiques intrinsèques à chaque être humain.

Le bilan GMC permet la mise en place d'une démarche de prévention des TMS individualisée mais aussi d'un suivi personnalisé.

### Prestation Complémentaire

 **FORMATION**  
**RÉFÉRENT ÉVALUATEUR GMC**



# RÉVEILLE TON SAPIENS

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #hygiènedevie #préventionblessures

## Lutter contre la sédentarité



### Thèmes complémentaires

NUTRITION ADAPTATIVE

MOUVEMENT NATUREL



12 pers. max. /  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



1h00 / session

### Objectifs visés

- Comprendre et s'approprier des notions autour de l'écosystème corporel (axe cerveau - intestin-microbiote).
- Retrouver un confort physique et mental au quotidien.
- Renforcer le système immunitaire grâce à une alimentation plus cohérente.
- Apprendre à bouger son corps pour le rendre plus adaptable et efficace.
- Améliorer la capacité de concentration et la confiance en soi.
- Prévenir des possibles conséquences de la position assise prolongée: affaiblissement des fléchisseurs de hanche, des muscles de la ceinture abdominale et des muscles fessiers; cyphose dorsale et douleurs lombaires; mauvaise circulation sanguine; dégénérescence musculaire; faible oxygénation du cerveau; troubles respiratoires et maladies cardiovasculaires.

Les collaborateurs vont assister à un atelier participatif qui permet de plonger dans notre écosystème corporel de façon simplifiée et ludique. Il permet de lutter contre la sédentarité et d'approfondir sur un type d'alimentation respectueuse de la physiologie humaine et adaptée aux besoins modernes.

Le mouvement naturel est une approche qui permet de développer de nouveaux contrôles moteurs et d'avoir un corps adaptable, capable de répondre à toutes les exigences du quotidien. Il permet également de combattre les «maux» d'un mode de vie sédentaire, avec toutes les problématiques liées à la position assise prolongée.

La nutrition évolutive est une approche qui permet d'adapter l'alimentation moderne aux réels besoins de notre corps. Nous mettons également en avant le rôle du microbiote sur notre santé. Les collaborateurs vont repartir avec les outils nécessaires pour pouvoir être de plus en plus autonome en ce qui concerne leur santé intestinale et immunitaire, ainsi qu'être capables d'inclure davantage du mouvement au quotidien.



# OSTÉOPATHIE

#corps #préventionTMS #preventiondouleur



10 pers. / jour/  
intervenant



950 € HT/int/jour



45' - 1h / session

La séance d'ostéopathie est destinée à prendre en charge les collaborateurs à titre préventif ou curatif sur des douleurs des membres, du dos ou des pathologies de type tendinites etc.

Cette séance permettra de retrouver de la mobilité et régler une partie des restrictions mais aussi de prévenir l'apparition de douleurs. La séance intègre des conseils sur l'hygiène de vie et les bonnes pratiques

## Objectifs visés

- Réduire, supprimer la douleur
- Générer de la prise de conscience sur sa condition
- Rééquilibrer les zones du corps
- Prévenir l'apparition de douleur
- Prévenir l'apparition de certaines blessures ou développement de TMS

# ATELIER PRÉVENTION CONTRAINTES ET TMS

#corps #préventionTMS #ergonomie

Cet atelier préventif sur les TMS offre deux versions, chacune comprenant un jeu de plateau pour stimuler la collaboration et la réflexion d'équipe sur les facteurs, causes et conséquences des TMS.

Cet atelier intègre un atelier participatif visant à encourager la collaboration et la réflexion d'équipe autour des facteurs, des causes et des conséquences des TMS.

De plus, des mises en situation interactives seront proposées aux participants, leur permettant d'analyser et de comprendre les contraintes exercées sur le corps. Ces projections les aideront à identifier les postures à risque et à adopter des gestes plus sûrs.

## Objectifs visés

- Aborder le thème des TMS et des contraintes posturales sous la forme d'un atelier participatif et personnalisé
- Comprendre la dynamique de développement des TMS par des repères chiffrés, les facteurs de risques et les conséquences
- Permettre l'échange autour des moyens de prévention et des bonnes pratiques entre pairs



12 pers. max /  
session



2 400 € HT / Jour  
1 900 € HT / ½ jour



30' à 1h / session

# OUI, NON, STOP: Vigilance Partagée & Communication assertive

## Un challenge multiactivités personnalisé

Sous la forme d'un parcours challenge constitué de 3 ateliers, les équipes vont devoir aborder la communication opérationnelle, la confiance, les prises de décisions et expérimenter des postures de leader et d'exécutant: 1/Parcours aveugle + reconstitution d'un règle d'or 2/EPI : Suis-je en sécurité ? Dis le moi 3/ Expérimenter la frustration de ne rien dire - reconstitution d'un protocole par étape.

L'atelier se termine par un retour d'expérience et un message global autour de la nécessité d'exprimer son point de vue, d'être vigilant aux autres et savoir dire, entre autres, STOP.

## Objectifs visés

- Créer du lien et du liant
- Se découvrir ou renforcer sa connaissance de l'autre
- Partager des valeurs individuelles au sein du collectif
- Apprendre à opérer ensemble dans un même objectif

## Thèmes

- Communication
- Feedback
- Évoluer ensemble
- L'attention aux autres
- Dire non, Dire STOP
- EPI
- Vigilance partagée





7 à 12 pers. max /  
session



2 150 € HT / jour  
1 650 € HT / ½ jour



45' - 2 challenges  
1h00 - 3 challenges

# 1

**L'activité à l'aveugle :** Le but ? Réaliser une action en acceptant de se laisser guider.

À tour de rôle, les participants devront réaliser différentes actions les yeux bandés. Les autres membres du groupe devront alors les guider afin de les aider dans leur quête. Les guides auront également un handicap : Progressivement, ils ne pourront utiliser qu'un nombre limité de mots dont le 'non' et le 'stop'.

### Partie sur mesure :

Vous choisissez les activités à réaliser les yeux bandés. 7 tâches ou 1 tâche en 7 étapes relatives à votre activité. Chacune des 7 actions permet de débloquer la pièce d'un puzzle marquant la réussite globale du jeu..

# 2

**Le jeu des EPI :** Le but ? Associer les bons EPI en fonction des besoins

Le groupe est divisé en 2. Un participant du groupe A tire au sort une carte activité/poste et doit équiper une personne du groupe B en fonction. Une fois équipé, le participant du groupe B doit dire si oui ou non il se sent en sécurité pour effectuer l'action demandée (si oui, ok - si non, pourquoi ? comment mieux faire ?)

### Partie sur mesure :

Les activités/postes figurant sur les cartes ainsi que les EPI correspondent à vos activités

# 3

**L'épreuve des cubes :** Le but ? Remettre dans l'ordre les étapes d'une procédure connue

Un participant différent est élu leader pour chacune des manches (étapes). Pour la première manche, le leader choisit l'étape qui selon lui est la première de la procédure. Les autres participants doivent coordonner leurs mouvements sans communiquer pour placer le cube correspondant à l'étape sur son numéro à l'aide de ficelles. En cas d'erreur du leader, les autres - étant privés de la parole - ne peuvent pas le signaler. La correction se fera en intelligence collective une fois que toutes les étapes seront positionnées.

### Partie sur mesure :

Vous choisissez le processus de votre entreprise qui vous semble le plus pertinent et le décomposez en plusieurs étapes.

# Enquête Grandeur Nature : Multirisques

## Un challenge multiactivités personnalisé

Sous la forme d'une enquête, les participants vont devoir observer, échanger et avancer au travers de 4 challenges pour comprendre les origines d'un accident qui vient de se produire sur le site.

Ce que vous allez découvrir, c'est qu'un accident n'arrive jamais par hasard. Il résulte souvent de l'accumulation de plusieurs facteurs, parfois anodins pris individuellement, mais qui, combinés, peuvent mener à des conséquences graves. Votre mission sera de démêler ces fils pour comprendre ce qui s'est réellement passé.

Cette enquête va se dérouler en plusieurs étapes. À chaque étape, vous serez confrontés à des challenges qui vous permettront de récolter des indices. Ces indices sont cruciaux : ils vous aideront à reconstituer le puzzle de cet accident et à découvrir la vérité derrière les événements.

Pour réussir, trois éléments seront essentiels : l'esprit d'équipe, la communication, et une observation aiguisée.

### Objectifs visés

- Favoriser l'esprit d'équipe et la communication
- Prendre conscience du facteur cumulatif dans un accident
- Privilégier le factuel plutôt que l'interprétation
- Comprendre l'importance des procédures

### Thèmes

- Communication
- Feedback
- Évoluer ensemble
- L'attention aux autres
- Substances psychoactives
- EPI
- Vigilance partagée



**NOUVEAUTÉ**



7 à 12 pers. max /  
session



2 100 € HT / jour  
1 800 € HT / ½ jour



1h00

Vous êtes le responsable d'exploitation et avez reçu l'alerte d'un collaborateur par PTI (Talkie-Walkie), vous vous rendez sur l'alvéole où semble s'être produit un accident.

En arrivant sur les lieux, vous constatez la présence d'une victime au sol, d'un engin moteur allumé, le conducteur de l'engin, choqué par la situation semble incapable de vous donner des informations.

Points clés de l'enquête :

- Absence de Plan de Prévention
- Non-port des Équipements de Protection Individuelle (EPI)
- Prise de Médicaments & conséquences
- Stationnement Inadéquat
- Absence de Communication
- Défaillance du Conducteur d'Engin



### Challenge Addictions

Parcours de recherches d'éprouvettes équipés de lunettes qui modifient la vision, quizz addictions.



### Challenge Circulation

Avancer sur un labyrinthe en répondant successivement à des questions sur la circulation sur site.



### Challenge EPI

Retrouves les bons EPI pour la tâche que je dois effectuer et équipe-moi



### Challenge - Verification Engin

Retrouves les points de vérification essentiels de l'engin

Les équipes remplissent un recueil des faits au fur et à mesure de l'enquête.

# PERCEPTION DU RISQUE

#addictions #EPI #distracteurs #vigilancepartagee #leadership



  
12 pers. max /  
session

  
1 950 € HT / Jour  
1 650 € HT / ½ jour

  
45' - 3 challenges  
1h00 - 4 challenges

L'atelier perception du risque est un atelier dynamique et ludique permettant d'aborder le sujet de la vigilance et du bon sens en revenant à l'utilisation de nos facultés sensorielles.

L'esprit d'équipe, l'écoute et la communication seront des incontournables pour avancer dans ces différents challenges.

## Objectifs visés

- Ré utiliser nos sens au service de notre sécurité
- Agir pour soi et agir pour l'autre
- Lutter contre l'acceptation du risque
- Valoriser le bon sens

 **DEBRIEFING  
PERSONNALISÉ**



**Madame Lavue** : Le but ? Percevoir les dangers > Agir pour soi et pour l'autre

À tour de rôle, le groupe de participants dont la vision est modifiée, devra repérer et marquer les zones de danger sur un parcours semé d'embûches. Un second groupe de démineur devra ensuite résoudre les dangers précédemment définis. L'idée est de retranscrire la réalité terrain: agir vite VS agir en sécurité. Un debriefing avec les équipes est axé sur le défaut de perception et la capacité à agir pour résoudre la problématique et supprimer le danger pour soi et pour l'autre.



**Monsieur Touchais** : Le but ? Repérer et évincer le matériel inadéquat ou dysfonctionnant

L'animateur attribue une action à effectuer aux participants. Les membres du groupe réfléchissent ensemble sur le matériel nécessaire et notamment les EPI adaptés pour effectuer la tâche. Ensuite par relais, les yeux bandés, chaque participant va chercher uniquement par le toucher et évincer les objets dysfonctionnants, abîmés ou inutiles à la tâche.



**Madame Louis** : Le but ? Communiquer clairement et générer du feedback pour permettre la réalisation d'une action en sécurité > travail sur la vigilance partagée

Les participants jouent en trinôme : 2 guideurs et un guidé. Les participants sont équipés d'un casque anti-bruit, ils ne peuvent donc communiquer uniquement par des gestes. Le guidé doit avancer sur chaque borne du carré magique en transmettant les informations qu'il obtient aux guideurs. En retour les guideurs lui donne la direction la plus sécuritaire à suivre pour sortir vivant du carré magique. Le binôme parviendra t'il à emprunter le bon chemin ?



**Monsieur Laudaurat** : Le but ? Déceler les situations olfactives les plus adaptées en fonction d'un synopsis

L'équipe répartie en sous groupes va tenter de déceler parmi plusieurs senteurs, celle la plus adaptée à un déroulé donné en rapport avec une situation de travail. Tant que la première étape du synopsis n'est pas résolue, l'équipe ne peut pas passer à l'étape suivante. L'équipe devra reconstituer un mot de 6 lettres pour valider la fin du jeu.

# MISSION PRÉVENTION

#ludique #multirisques #prévention #vigilance





6 à 12 pers max / session



2 300 € HT / Jour



de 45' à 1h30

Un accident est arrivé. Remontez le temps pour empêcher sa survenue et plongez dans une expérience unique et inédite où la communication, l'organisation et l'esprit d'équipe sont essentiels. Serez-vous privés de la vue ou de la parole le temps du jeu ?

Dans tous les cas, vous devrez apprendre rapidement à communiquer en mode "dégradé" pour pouvoir avancer !

Le jeu est suivi d'un débriefing 100 % personnalisé

## Objectifs visés

- Sensibiliser les équipes à des thématiques et des risques variés
- Communiquer de manière opérationnelle
- Apprendre ensemble et créer / renforcer les liens dans la réussite des épreuves
- Faire appel aux compétences de chacun

## Thèmes

- Risque liés à la co-activité
- Prévention des TMS
- Risque électrique
- Chute de plain-pied
- Risque routier

# ESCAPE GAME MULTIRISQUES

#ludique #enquête #préventionmultirisques #metier

Un chantier de réfection d'un des bâtiments de votre entreprise est à l'arrêt, sans plus d'explications. Aidez le responsable sécurité en charge des travaux à mener l'enquête afin de comprendre ce qu'il s'est passé avant la réunion d'avancement avec la maîtrise d'ouvrage !

Les collaborateurs vont participer à une activité immersive ludique en équipe. Ils vont résoudre une suite d'énigmes selon ce synopsis spécifique qui leur permettra d'aborder différents sujets de prévention. L'atelier se termine par un débriefing personnalisé

## Thèmes

- Risque électrique
- Risque chimique
- Incendie / Évacuation
- Chute de hauteur
- Chute de plain pied
- Contrôle du véhicule
- Téléphone au volant
- Nuisances sonores
- Manutention / Levage
- Amiante
- EPI
- Collisions

## Objectifs visés

- Aborder différents thèmes de prévention et sécurité sous la forme du jeu
- Renforcer la sensibilisation & repérer les "lacunes" dans la dynamique de prévention
- Apprendre ensemble et faire appel aux compétences de chacun





7 pers. max / session



2 300 € HT / Jour  
1 900 € HT / ½ jour



de 45' à 1h

# MUR PRÉVENTION

#addictions #EPI #distracteurs #vigilancepartagée #leadership



12 pers.max /  
session



2 400 € HT / Jour  
2 100 € HT / ½ jour



30' à 1h

Envie de vous challenger en équipe avec une solution pédagogique alliant rapidité et réflexion ? Le Mur Prévention mobilise vos collaborateurs grâce à une animation sécurité innovante, originale et accessible à tous.

Les collaborateurs vont participer à une activité dynamique et ultra ludique en équipe.

Différents challenges leur sont proposés sur un support haut en couleur ! Réflexes, mémoire, adresse, travail en équipe : autant d'axes permettant d'aborder vos principaux messages de prévention.

Chaque activité se termine par un debriefing personnalisé qui fait le lien avec les situations ou règles spécifiques à l'entreprise.

## Objectifs visés

- Aborder différents thèmes de prévention et sécurité sous la forme ludique
- Renforcer la sensibilisation & repérer les "lacunes" dans la dynamique de prévention
- Apprendre ensemble et faire appel aux compétences de chacun
- Permettre un espace d'échange

## Thèmes

- Le port des EPI
- Travail en équipe & Vigilance partagée
- Effets des substances psychoactives
- Les distracteurs d'attention

# TEAM BUILDING PERSONNALISÉ

#collectif #equipe #prévention #vigilancepartagée

Sous la forme de jeux sportifs, d'activités ludiques ou de coaching d'équipes, les team buildings développés par EOS sont personnalisés.

Ainsi quel que soit votre secteur d'activité ou bien le profil de vos équipes, nous cherchons à comprendre et à adapter les activités et les thèmes abordés afin que les participants repartent avec la sensation d'avoir vécu un moment riche de sens et de partage.

Ils se composeront souvent d'un enchaînement de challenges type "olympiades" chaque challenge abordant le thème sous un prisme spécifique. Chaque challenge se termine par un petit debriefing ou un moment d'échange.

## Objectifs visés

- Créer du lien et du liant
- Faire une emphase sur un risque spécifique ou sur des comportements à risques
- Se découvrir ou renforcer sa connaissance de l'autre
- Partager des valeurs individuelles au sein du collectif
- Apprendre à opérer ensemble dans un même objectif



à définir



à partir de 2 300 € HT / jour



1h à 3h

# PHÉNOMÈNE STRESS: Mécanismes & Stratégies

TOP - Techniques d'Optimisation du Potentiel® - Préparation à l'activité professionnelle

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



15 pers max. /  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



30 à 45 min. / session

## Objectifs visés

- Comprendre et désacraliser le stress pour mieux y faire face et l'anticiper
- Développer la résilience et la capacité d'adaptation aux situations complexes
- Disposer d'un catalogue de contre-mesures simples pour faire face aux conséquences de stress cognitives, émotionnelles et physiologiques inadaptées
- Minimiser le risque d'erreur et d'accident en contexte d'urgence ou de pression
- Se connaître, s'écouter, et gagner en sécurité et performance professionnelle tout en cultivant bien-être et équilibre personnel

## Déroulé

1. Stress : définitions, concepts de stress aigu et stress chronique
2. Curseur de stress adapté et inadapté, réactions physiques, psycho-cognitives et comportementales
3. Météo TOP et triangle de Beck : les liens Pensées - Emotions - Comportements
4. Respirations adaptées, approches mentales, comportementales et corporelles : expérimentation et développement d'un catalogue d'outils et stratégies d'adaptation

## Thèmes complémentaires

PRÉPARATION D'OBJECTIF

GESTION DE TEMPS

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

CONFIANCE EN SOI

Oublis, erreurs, développement de maladies cardio-vasculaires, troubles de l'humeur, burnout... Indispensable à la survie, le stress est un mécanisme d'adaptation naturel. Toutefois, lorsque ses réactions sont dépassées notamment en contexte de crise, il peut être générateur de prise de risque et de contre-performance, voire de troubles physiques et psychiques en cas d'accumulation ou d'exposition prolongée.

Reposant sur un socle de travail respiratoire, mental et corporel, les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble d'approches simples, rapides et utilisables en environnement professionnel comme personnel. En s'appropriant et adaptant les outils qu'il aura choisis, le collaborateur aura à sa disposition un catalogue de stratégies comportementales dès qu'il en aura besoin et en toute autonomie,

Mieux se connaître, savoir et savoir-faire face au stress, c'est développer ses capacités de résilience et d'adaptation en situation complexe, faciliter l'équilibre individuel et collectif, et optimiser ses ressources dans un objectif performance et préservation du capital santé.



# ACCEPTATION DU RISQUE: Neurosciences & Outils

TOP® - Techniques d'Optimisation du Potentiel - Préparation à l'activité professionnelle

#corps #mental #prévention #vigilance #sécurité #préventionblessures



15 pers. max/  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



1h00 / session

## Objectifs visés

- Comprendre le cerveau et son fonctionnement dans la prise de risque
- Prendre conscience des habitudes et routines influençant la perception et le rapport au risque
- Définir les raisons de la prise de risque "en toute conscience"
- Comprendre et différencier les comportements des collaborateurs "à risque" de ceux qui n'en prennent pas
- Posséder des outils et des modes d'action pour éviter et gérer la prise de risque excessive
- Développer une culture commune dans le domaine prévention et sécurité au travail

## Déroulé

1. Comment le cerveau réagit au risque
2. Concept d'habituation au risque
3. Le biais de surconfiance
4. L'illusion de l'expérience
5. L'illusion de contrôle
6. Le biais d'optimisme
7. L'illusion d'invulnérabilité
8. Les différences interindividuelles dans la prise de risque
9. Les comportements à adopter pour éviter et gérer la prise de risque

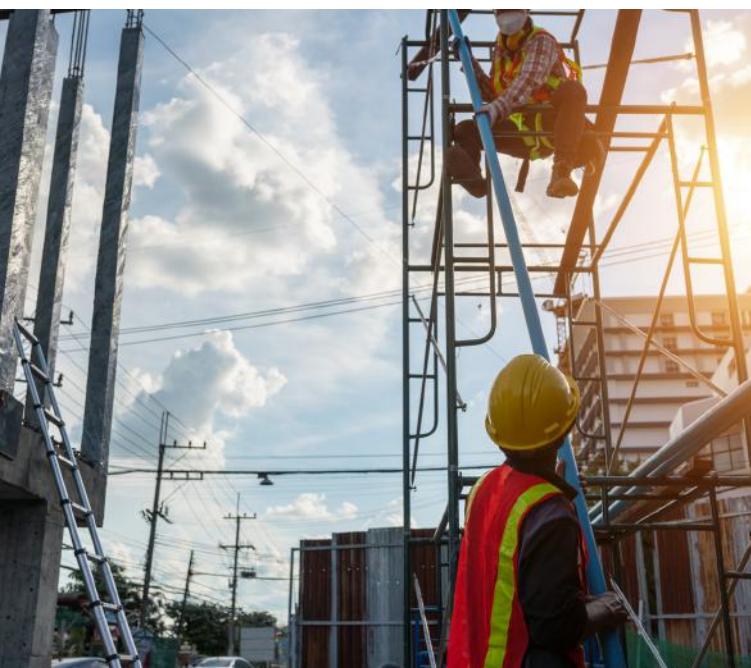
Qu'elle soit intentionnelle ou inconsciente, collective ou individuelle, la prise de risque est vue comme la probabilité de l'occurrence d'un événement non désiré, et le degré de gravité des pertes potentielles induites. Elle est liée à sa perception.

En effet, quand un risque est perçu, le cerveau s'active dans la région de l'amygdale, déclenchant ainsi une cascade de réactions physiologiques et comportementales.. Ce mécanisme est présent depuis toujours et permet de se protéger. Mais comment expliquer les différences intra et interindividuelles dans le phénomène de prise de risque, ? Comment l'habituation de l'exposition au risque, la routine comportementale et la permanence des apprentissages changent la vision du danger ? Comment s'en prémunir ?

En s'appuyant sur les données les plus récentes issues des neurosciences, cet atelier permettra de faire progresser la connaissance des processus mentaux et psychologiques qui déterminent les conduites à risques. Un atout en faveur de la culture de la prévention en entreprise, visant à accepter un changement de perception et de comportement via un catalogue d'actions réflexes simples au service de la sécurité de chacun.

# HYPOVIGILANCE : Fluctuations chronobiologiques & prévention de l'erreur

#mental #erreur #vigilance #sécurité #préventionblessures



15 pers. max/  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



45 min à 1h00 / session

## Objectifs visés

- Savoir anticiper et faire face à l'hypovigilance et la fatigue pour minimiser les risques d'erreurs et d'accidents
- Connaître les différentes plages horaires dans la journée favorables à la performance ou au risque d'erreurs et d'accidents
- Apprendre son fonctionnement chronobiologique individuel dans un objectif santé et sécurité
- Connaître plusieurs techniques pour récupérer dès qu'on le peut ou se dynamiser quand il le faut rapidement et en autonomie

## Déroulé

1. Fatigue et pression de sommeil
2. Chronobiologie générale et individuelle
3. Temps forts et temps faibles : les différentes portes quotidiennes de la performance et de la fatigue
4. Signes précurseurs d'hypovigilance
5. Météo TOP : savoir s'écouter et s'adapter aux contraintes contextuelles
6. La dynamisation psychophysologique : faire face à l'hypovigilance
7. Respirations et techniques de récupération et d'optimisation des temps faibles

## Thèmes complémentaires

SOMMEIL

ROUTINES DYNAMISANTES

PROGRAMMATION MENTALE

SIESTES OPTIMISÉES

Dettes de sommeil, engagement physique, intellectuel et émotionnel, mais aussi rythmes chronobiologiques... Plusieurs facteurs influencent le niveau de vigilance individuel. Son déficit augmente le risque d'erreurs et d'accidents par altération des capacités cognitives (concentration prise de décision, somnolence, automatismes et "effet tunnel"...). La gestion de l'hypovigilance et la compréhension du phénomène devient donc un sujet majeur de prévention des risques en entreprise.

L'expérimentation d'outils faciles d'accès permettra aux bénéficiaires de disposer de stratégies pour faire face à la fatigue et d'en minimiser les conséquences. Les données théoriques fournissent quant à elles un modèle de compréhension de la fluctuation des états psychocorporels tout au long d'une journée et définit les plages horaires "à risque" qui pourront ainsi être anticipées.

Pouvoir se dynamiser quand il le faut, savoir récupérer dès qu'on le peut. Voilà un gage d'optimisation des temps faibles pour mieux aborder les temps forts et garantir sécurité et performance au bénéfice de toutes et tous.

# SOMMEIL : Le chef d'orchestre

TOP - Techniques d'Optimisation du Potentiel® - Préparation à l'activité professionnelle

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



## Thèmes complémentaires

HORAIRES ATYPIQUES

ROUTINES DE COUCHER

ROUTINES DE LEVER

OUTILS APPROFONDISSEMENT



15 pers. max/  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



1h / session

## Objectifs visés

- Connaître et comprendre le fonctionnement biologique et chronobiologique du sommeil pour mieux en respecter les mécanismes
- Définir un plan d'actions afin d'améliorer l'efficacité de son sommeil
- Mieux se connaître et respecter ses besoins physiologiques
- Optimiser ses temps de récupération
- Connaître des techniques d'induction au sommeil
- Améliorer ses performances cognitives et physiques, préserver son capital santé

## Déroulé

1. Mécanismes de pression de sommeil
2. Chronobiologie et synchroniseurs (influenceurs) externes
3. Architecture d'une nuit de sommeil
4. Caractéristiques individuelles
5. Dette de sommeil : conséquences
6. Portes du sommeil, temps forts/temps faibles
7. Siestes récupératrices : l'art et la manière
8. Plan d'actions comportementales
9. Techniques de récupération et d'induction au sommeil

Un quart des français se plaignent de manquer de sommeil, un tiers déclarent souffrir de troubles du sommeil, 73% prétendent se réveiller environ 30' au moins une fois par nuit (source : étude ISNV/MGEN, 2015). Enfin, 64% avouent ressentir de la fatigue au réveil : cette statistique est révélatrice d'un déficit de sommeil récupérateur. L'individu sera potentiellement victime d'épisodes marqués d'hypovigilance en journée, dépréciant l'ensemble de ses capacités physiques et intellectuelles et donc ses performances. L'expression d'un état de fatigue ou de sentiment d'épuisement est un mal des temps modernes générateur de stress ou en alimentant le processus.

Comprendre les mécanismes du sommeil et de la fatigue et avoir à disposition des techniques de facilitation à l'endormissement, c'est favoriser l'engagement de changements comportementaux afin d'optimiser la qualité des plages de récupération. Un atout dans un objectif performances et santé.



# BIOMÉCANIQUE DU SOMMEIL

Troubles du sommeil : Fatigue, Somnolence, Hypovigilance, Burn-out – Du simple trouble de la ventilation nocturne au SAHOS (Syndrome d'Apnées Hypopnées Obstructives du Sommeil) : Comprendre et Agir

#corps #mental #prévention #vigilance #sécurité #troublesdusommeil

NOUVEAUTÉ



Déroulé

ATELIER BASE. 1H00

1. Physiologie et biomécanique du sommeil : Description des mécanismes mis en place lors du sommeil
2. Étiologie diverses des troubles du sommeil
3. Mécanismes de la ventilation nocturne & dysfonctionnements : mode d'apparition, phénomènes d'entretien, mesures de prévention
4. Sensibilisation aux conséquences des troubles du sommeil et en particulier le SAHOS
5. Le SAHOS : Identifier les personnes concernées

ATELIER COMPLÉMENTAIRE. 30'

1. Conseils pour atténuer les symptômes : Recommandations pour soulager les symptômes du SAHOS et améliorer la qualité du sommeil.
2. Orientation vers des professionnels de santé qualifiés



15 pers. max/  
session



1 950 € HT/ jour  
1 650 € HT/ ½ jour



1h00 à 1h30 / session

## Objectifs visés

- Comprendre les mécanismes globaux du sommeil et les facteurs physiologiques induits
- Appréhender les différentes causes des troubles du sommeil et leur impact sur la santé et la performance, en particulier la somnolence et l'hypovigilance.
- Identifier les signes de fatigue, somnolence, hypovigilance et burn-out, et leur lien avec les troubles du sommeil.
- Saisir la particularité ventilatoire du syndrome d'apnées et hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) et ses conséquences.
- Acquérir des stratégies pratiques pour évaluer et traiter les troubles ventilatoires du sommeil en entreprise, afin d'améliorer la sécurité et la performance des salariés.

Cet atelier, destiné à tous les salariés, vise à sensibiliser aux conséquences des troubles du sommeil, en particulier du SAHOS, et à fournir des stratégies pratiques pour améliorer la qualité du sommeil et prévenir les risques liés à la somnolence au travail. Grâce à des conseils de prévention et des techniques de gestion, les participants apprendront à mieux gérer leur sommeil et à comprendre l'impact de ces troubles sur leur sécurité et leur bien-être professionnel.

La somnolence diurne excessive, qui touche 1 Français sur 5, est un enjeu majeur de santé publique, entraînant des risques accrus d'accidents (route, travail, domicile) et affectant les performances professionnelles, la qualité de vie sociale et familiale. Cette somnolence est généralement liée à des troubles du sommeil conscients, tels que l'insomnie et le syndrome des jambes sans repos, ou inconscients tel que le SAHOS (Syndrome d'Apnées et Hypopnées Obstructives du Sommeil).

Le SAHOS, un trouble de la ventilation nocturne, est particulièrement préoccupant. Il réduit l'oxygénation du corps et entraîne des micro-éveils durant la nuit, perturbant ainsi la qualité du sommeil. Les personnes affectées ne sont souvent pas conscientes de ce problème, ce qui retarde leur prise en charge. Le SAHOS est la cause principale répertoriée de la somnolence diurne excessive nuisant à la vigilance et à la performance au travail.

Les travailleurs, en particulier ceux ayant des horaires décalés, ont un risque accru de développer le SAHOS et d'autres troubles du sommeil. Ce syndrome, responsable de somnolence accrue, est à l'origine de 6 à 30 % des accidents de la route, ainsi qu'à une réduction de la productivité au travail. Le SAHOS est également lié à d'autres problèmes de santé majeurs, notamment des troubles cardiovasculaires.

# L'ENQUÊTE RPS

Risques Psycho-sociaux - Comprendre, Appréhender, Échanger

#organisationdutravail #mental #préventionRPS #vigilance #prévention



**DEBRIEFING  
PERSONNALISÉ**



10 pers. max. /  
session



2 300 € HT/jour  
2 100 € HT/ ½ jour



1h00 / session

## Objectifs visés

- Aborder la définition des RPS
- Comprendre l'aspect multi-factoriel
- Aborder la notion d'accumulation
- Générer de l'échange sur un sujet complexe
- Connaître les signaux faibles
- Transmettre les éléments clés de prévention interne : support social, mode opératoire, etc.

## Déroulé

1. Phase 1 : La découverte de la définition via la résolution d'un Puzzle
2. Phase 2 : La découverte des facteurs de RPS et la désignation des facteurs en cause dans le contexte de l'enquête
3. Phase 3 : La résolution de l'enquête complète
4. Phase 4 : Debriefing sur les différents facteurs et les leviers de changement. échanges sur les signaux d'alerte, les processus de remontée de situations, la connaissance des accompagnements internes



Monsieur Jean Claude Vandarme n'est pas venu au travail ce jour alors qu'il avait une réunion de présentation sur un dossier majeur. Habituellement très assidu, il ne répond pas aux appels.

L'équipe va découvrir la définition des risques psychosociaux, puis au travers d'une succession d'énigmes et sur la base d'indices (personnalité, fiche de poste, appels téléphoniques, agenda) ils vont traverser les différents facteurs qui sont en cause dans le développement des RPS.

À la fin de l'enquête seulement, et après avoir parcouru tous les facteurs, l'équipe trouve les 2 raisons majeures qui ont conduit à l'absence de Jean Claude Vandarme.

L'enquête se termine par un debriefing personnalisé construit avec vos équipes pour transmettre les éléments clés de la prévention des RPS (procédures internes, soutien, remontées, signaux de vigilance) Nous aborderons également les conséquences de ces facteurs et les leviers individuel ou collectif autour d'un échange libre.

# ÉMOTIONS

## Prévenir l'erreur, l'anxiété et le conflit

#ludique #mental #préventionRPS





15 pers. max / session



1 950 € HT / Jour  
1 650 € HT / ½ jour



1h00 / session

Les émotions sont naturelles et représentent l'essence même de l'être humain. Néanmoins, au-delà des sensations désagréables qu'elles procurent parfois, elles peuvent altérer la capacité de prise de décision, diminuent la tempérance et les habiletés sociales, engendrent erreurs, troubles du comportement, désengagement...

En s'appuyant sur des stratégies cognitives ou corporelles simples, vous apprendrez à agir face à vos émotions perçues comme inappropriées, voire à les anticiper : peurs et anticipation anxieuse des échéances, baisse de moral et découragement, épisodes de colère... Un développement de l'intelligence émotionnelle pour mieux se réguler et faire face aux situations complexes comme dans la vie quotidienne.

### Objectifs visés

- Se réguler en situation de conflit
- Savoir aborder les événements de manières positives et constructives
- Savoir faire face à des épisodes de baisse de moral ou de découragement
- Prévenir le risque d'erreurs et retrouver lucidité, concentration et adaptation en situation complexe

### Déroulé

1. Principes d'intelligence émotionnelle
2. Vocabulaire et symptômes et conséquences des émotions : savoir les comprendre et les déceler chez soi et les autres
3. Tristesse et découragement, peurs et anxiété, colère et conflits : différentes techniques pour faire face ou anticiper les émotions débordantes et inadaptées

# CONCENTRATION

## Anticipation des échéances et des temps forts

#corps #mental #prévention #vigilance

Nous évoluons dans une société moderne favorisant la surstimulation, et la dispersion intellectuelle. La science et les neurosciences nous apprennent aujourd'hui comment le "multitasking" diminue les capacités cérébrales (concentration, prise de décision, mémoire...) et dégrade les performances, active les états de stress et nuit à la santé mentale.

Au moyen de stratégies comportementales et cognitives, vous apprendrez à engendrer du focus, à prioriser les activités, à anticiper vos objectifs majeurs, et comment trouver bien-être et performance grâce à un juste équilibre entre vies professionnelle et personnelle.

### Objectifs visés

- Comprendre multitasking, connaître les conséquences
- Acquérir des stratégies favorisant la concentration sur la tâche en cours
- Apprendre comment aborder et construire positivement les événements
- Savoir prioriser les tâches à venir
- Faire face à la pression et l'urgence
- Connaître des outils de gestion de temps

### Déroulé

1. Dispersion mentale : causes et conséquences
2. Préparation mentale à la réussite
3. Techniques de focalisation d'attention
4. Techniques de gestion de temps et de priorisation de tâches
5. Equilibre vie pro/vie perso, hyperconnectivité : quelques approches et conseils





15 pers. max / session



1 950 € HT / jour  
1 650 € HT / ½ jour



1h00 / session

# ALIMENTATION & ÉQUILIBRE


#corps #mental #nutrition #equilibre

Un atelier pratique et sensoriel qui permettent d'aborder le rôle central de l'alimentation, les besoins du corps, la notion d'équilibre alimentaire, la composition de repas, les choix alimentaires à privilégier dans des contextes souvent dégradés : proposition alimentaire faible fast food, boulangeries etc.

Comment composer un repas ? quels sont les apports généraux dont notre corps a besoin ? Pourquoi privilégier des produits frais ? Théorie et mise en pratique pour un moment convivial et concret. L'atelier est souvent composé de mini dégustations d'aliments très intéressants

## Objectifs visés

- Aborder le thème de l'alimentation de manière très concrète et ludique
- Connaître les options alimentaires à privilégier
- Mieux connaître les aliments et leur bénéfices sur notre corps
- Comprendre comment adapter notre alimentation




12 pers. max / session

1 950 € HT / jour  
1 650 € HT / ½ jour

1h00 / session

# NUTRITION ADAPTATIVE

#corps #mental #nutrition #equilibre



12 pers. max / session

1 950 € HT / jour  
1 650 € HT / ½ jour

1h00 / session

Les collaborateurs vont assister à un atelier participatif qui permet de plonger dans notre écosystème corporel de façon simplifiée et ludique. Il permet d'approfondir sur le fonctionnement du système digestif, ainsi que comprendre comment il agit en synergie avec le système immunitaire et le système nerveux. Nous mettons également en avant le rôle du microbiote sur notre santé.

La nutrition évolutive est une approche qui permet d'adapter l'alimentation moderne aux réels besoins de notre corps.

Les collaborateurs vont repartir avec les outils nécessaires pour pouvoir être de plus en plus autonome en ce qui concerne leur santé intestinale et immunitaire, ainsi qu'avoir la capacité d'adapter leur alimentation à leurs propres besoins.

## Objectifs visés

- Aborder le thème de l'alimentation de manière très concrète et ludique
- Mieux connaître les aliments et leur bénéfices sur notre corps
- Comprendre comment adapter nos alimentation à notre profil

# DRIVEGAME

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance



4 à 15 pers. max /  
session



1 850 € HT



30' à 1h / session

Drivegame est une animation qui vous permet d'aborder toutes les thématiques de la sécurité routière en un seul jeu !

Les participants doivent s'affronter par équipes avec des questions, des défis et des activités avec un seul objectif : remporter la victoire soit les 12 points du permis de conduire.

Différent d'un atelier classique dédié aux risques routiers, le Drivegame® permet de travailler toutes les questions liées à la physiologie du conducteur : l'installation au poste de conduite, la vision, la fatigue, la capacité de mémorisation... Bien évidemment, le Code de la route a une place primordiale et l'ensemble des défis sont orientés sécurité routière

## Objectifs visés

- Aborder la prévention routière de manière globale et ludique
- Revoir les règles de bases de la sécurité routière
- Fédérer & Créer du lien
- Mise à jour générale du Code de la route
- Apporter une prise de conscience
- Permettre l'auto-évaluation des participants

## Thèmes abordés

- Code de la route
- Alcool, stupéfiants et fatigue au volant
- Vitesse et distances de sécurité
- L'état du véhicule
- Statistiques sur la sécurité routière
- Les capacités du conducteur

# VOITURE TONNEAU

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance

Le simulateur de retournement est une animation qui offre aux participants l'expérience d'un tonneau en voiture effectué en toute sécurité. Cet atelier de sensibilisation est dédié à l'importance du port et du réglage de la ceinture de sécurité et de la posture à adopter lors de la conduite, ainsi qu'au danger que représentent les objets situés dans l'habitacle lors d'un accident.

Grâce à l'expérience de la voiture tonneau et aux explications techniques du formateur, les messages de prévention routière feront effet auprès de vos collaborateurs.

L'atelier débute par des explications sur les points fondamentaux qui composent la sécurité à bord d'un véhicule : la ceinture de sécurité, les airbags et les appuis-tête. L'installation au poste de conduite est revue avec tous les participants afin de comprendre l'intérêt indiscutable du port de la ceinture de sécurité.

Lors d'un tonneau, les objets non arrimés dans le véhicule sont des risques potentiels d'aggravation des dommages corporels. Durant son passage dans la voiture tonneau, chaque participant pourra comprendre les limites physiologiques du corps humain lors d'un accident de la route.

## Objectifs visés

- Faire l'expérience d'une simulation d'accident
- Réaliser l'importance du port de la ceinture de sécurité
- Démontrer les conséquences des objets mal arrimés dans l'habitacle
- Prendre conscience des limites physiologiques du conducteur



6 à 12 pers. max. /  
session



2 300 € HT



45' à 1h / session



# SIMULATEUR DE CHOC FRONTAL

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance



2 à 15 pers. max /  
session



1 800 € HT



45 ' à 1h / session

Le simulateur Test Choc fait vivre aux participants l'expérience d'un choc frontal. Cet atelier novateur permet de prendre conscience des dégâts pouvant être causés lors d'un accident avec choc frontal sur le corps humain. Il conduit également à un échange préventif autour de l'importance du port de la ceinture de sécurité et d'une conduite vigilante sur la route.

Les participants s'installent sur des sièges de voiture fixés sur le simulateur et attachent leurs ceintures de sécurité. Le simulateur va alors propulser les passagers vers l'avant, comme vécu lors d'un véritable choc frontal en voiture ! Un moment d'échange préventif aura ensuite lieu entre le formateur et les participants. L'animation test choc n'est pas uniquement démonstrative. Notre intervenant a pour objectif de mener à un échange préventif, principalement axé autour des distances de freinage et de la ceinture de sécurité.

## Objectifs visés

- Vivre un choc frontal sans risque
- Prendre conscience de l'importance de la ceinture de sécurité et d'une bonne installation
- Réduire la gravité des dommages corporels de vos collaborateurs en cas d'accident

# KART'ADDICT

#addictions #conduite #préventionroutiere #vigilance

Le but de cet atelier est de réaliser un parcours géant en conduisant un kart à pédales avec des lunettes qui perturbent la vision. Ces lunettes reproduisent l'effet de l'alcool, des stupéfiants ou de la fatigue sur le corps.

Le but de cet atelier est de réaliser un parcours géant en conduisant un Kart à pédales avec des lunettes perturbants votre vue. Ces lunettes simulent une vision d'un conducteur ayant consommé de l'alcool, des stupéfiants ou victime de la fatigue.

Cette animation apportera une prise de conscience auprès de vos participants grâce à une mise en situation.

Originalité et dynamisme : quiz, échanges, conduite sur parcours, analyses et débriefing.

## Objectifs visés

- Aborder de façon pédagogique et sans tabou toutes les causes d'un risque routier
- Éveiller la prise de conscience sur le danger encouru lors de la conduite
- Apporter une prise de conscience sur les effets néfastes des excès et drogues sur le corps humain



6 à 12 pers. max. /  
session



2 650 € HT



45 ' à 1h / session

# CRÉATION SUR MESURE

#sensibilisation #personnalisé #prévention #vigilance



à définir



selon cahier des charges



Flexible



Escape Game



Boxe Prévention



Atelier de facilitation



Atelier prévention



Jeu

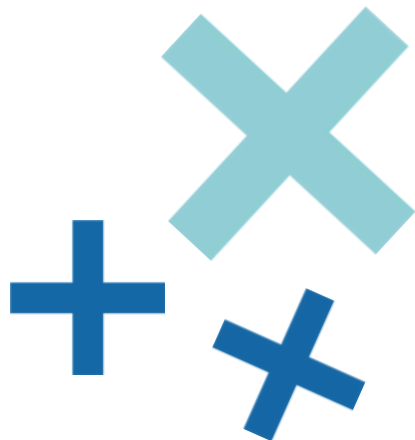
Nous avons développé un ensemble de création sur mesure pour satisfaire des objectifs différents. Ces créations sur mesure suivent des mécaniques ludiques, elles sont entièrement personnalisables et permettent d'aborder des sujets plus spécifiques orientés métiers / structure

- Créer un accueil sécurité sous la forme d'un parcours ludique
- Animer un briefing sécurité
- Concevoir un atelier de sensibilisation sur un thème spécifique
- Faciliter l'intégration de vos règles fondamentales de sécurité
- Animer une journée prévention / sécurité autrement

## Objectifs visés

- Créer une dynamique interne autour de la culture sécurité
- Outiller les managers de proximité avec des solutions d'animations modernes
- Générer une compréhension et une adhésion des équipes
- Animer tout au long de l'année des sujets de prévention
- Sensibiliser autrement

# ILS NOUS FONT CONFIANCE



## CONTACTEZ-NOUS !

*Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions.*

+33 (0)6 31 52 77 32

[contact@eosconcept.fr](mailto:contact@eosconcept.fr)

[www.eosconcept.fr](http://www.eosconcept.fr)

EOS



TAKE  
GOOD  
CARE