



LA SOLUTION BIEN-ÊTRE & SANTE MENTALE

des Entreprises Modernes

SPECIAL SEMAINE DE LA QVCT 2023

VOTRE SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE — ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL 2023

ilyCoach vous propose un programme QVT clé en main incluant 1 à 2 semaines d'actions de sensibilisation autour de la prévention santé de vos équipes.



Prévention



Efficacité Professionnelle



Team Building Cohésion

Détails de l'offre SQVT 2023

Nous vous accompagnons du 19 au 23 juin 2023 avec un programme d'actions prévention clé en main et adapté à vos besoins.



Des Ateliers et webinaires

autour de la santé mentale et physique dispensés par nos meilleurs experts QVT. Un choix parmi plus de 50 thématiques.



Des contenus pédagogiques

Accédez à du contenu exclusif autour de la QVT ludique et pédagogique en ligne (quiz, conseils, articles, défis...).



Un action solidaire

5% du montant de vos actions sont reversés à l'association ESSOR pour contribuer à l'insertion socio-économique des jeunes vulnérables.



Une plateforme digitale

pour gérer facilement les inscriptions et accéder à votre planning en quelques clics.



Un pack communication

Un pack communication clé en main pour engager vos équipes et renforcer leur motivation.



Une méthode interactive & participative

Des **formations, ateliers pratiques et webinaires** basés sur la **gamification et l'interaction** afin de permettre à chacun de s'approprier nos méthodes et de devenir acteur de son propre quotidien.



Près de **400 Experts QVT** répartis dans toute la France, diplômés et habilités à l'organisation d'ateliers collectifs au sein des entreprises Thérapeutes, Psychologues du Travail, Nutritionnistes, Ostéopathes, Sophrologues, Naturopathes, Experts Handicap, Diversité, Coachs sportifs... Notre **sélection est rigoureuse**, tous nos professionnels sont formés par nos équipes pour fournir le meilleur des services à vos collaborateurs.



Organisme de formation certifié **QUALIOPi** permettant la prise en charge de nos actions par les OPCO et budgets Formation des entreprises.



Ateliers et formations disponibles en format **Présentiel, Distanciel** et **Hybride** selon vos besoins.



Une offre globale autour de 3 axes



Prévention

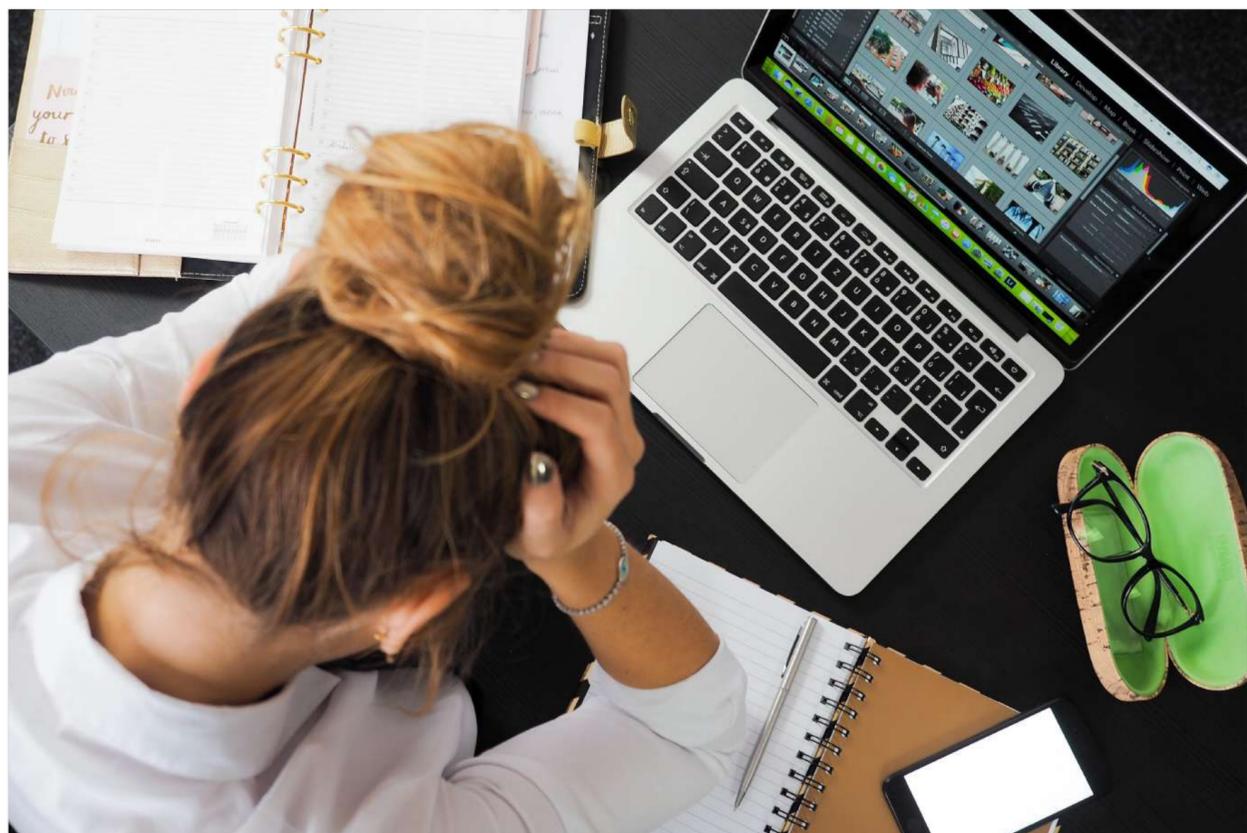


Efficacité Professionnelle



Team Building Cohésion

#1 Gestion du stress



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme :

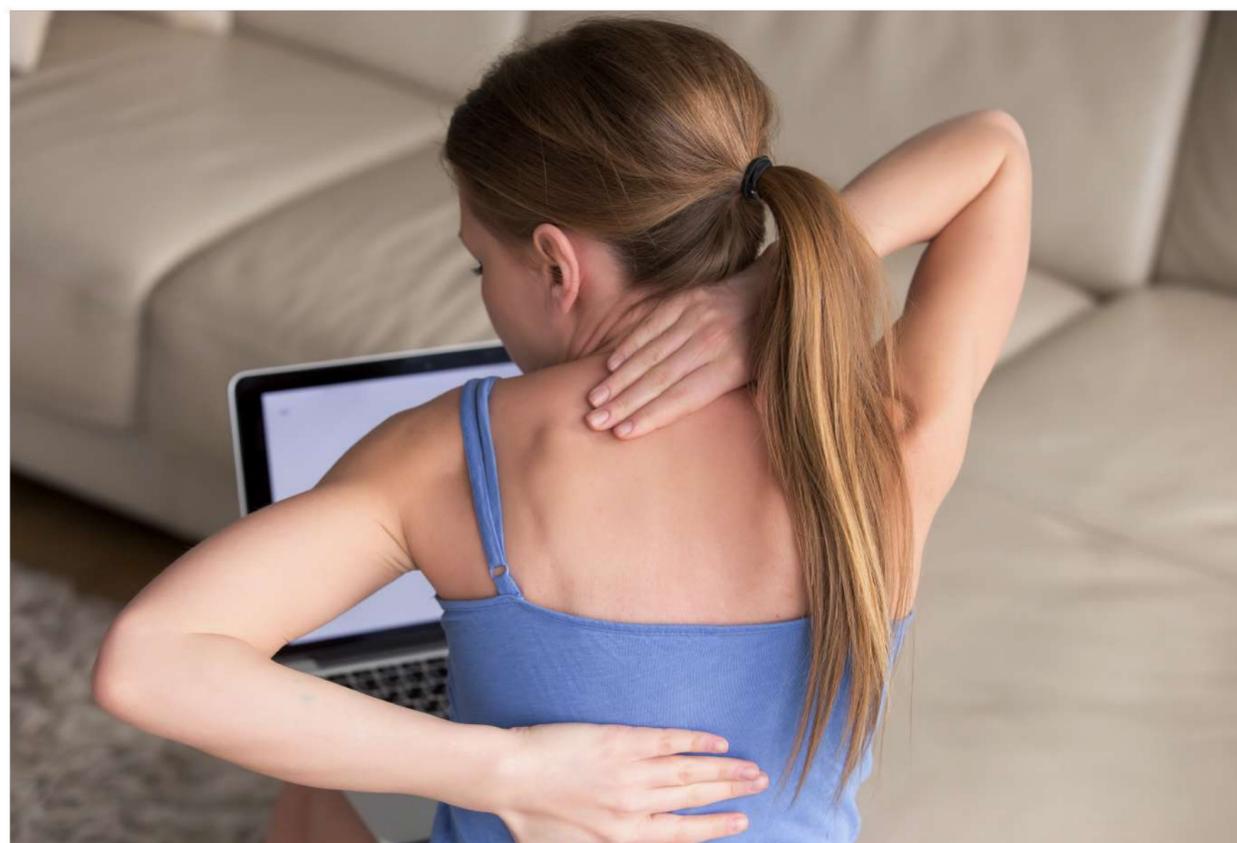
Le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'absentéisme et s'aggrave en période de restructuration. Pourtant, le stress est un mécanisme de vie, un mécanisme d'adaptation, un mécanisme positif. Il n'est donc pas mauvais en soi. Ce qui pèse, c'est la charge de stress vécue comme négative. Quelles sont les techniques pour réduire notre niveau de stress ? Ces ateliers nous donneront toutes les clés pour mieux comprendre et gérer nos émotions.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Gestion du Stress : les fondamentaux
2. Mieux gérer la contagion émotionnelle
3. Apprendre à reconnaître & gérer ses émotions
4. Découvrir ses ressources & cultiver son énergie
5. Sophrologie : relaxation douce à médiation corporelle
6. Initiation à l'Auto-Hypnose
7. Identifier & décharger ses tensions émotionnelles
8. Apprendre à décharger ses tensions physiques & mentales
9. Gérer son trac en public

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#2 Gestes & Postures



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme :

Au bureau comme à la maison il est primordial d'adopter les bons réflexes devant son poste de travail.

Comment fonctionne votre corps et plus particulièrement votre dos ? Comment le protéger ? Quels sont les gestes et postures à adopter ? A travers cette nouvelle série d'ateliers nous abordons les règles de base de l'ergonomie et les outils pratiques pour permettre à vos collaborateurs de les adapter selon leurs besoins et de prévenir ou soulager différentes douleurs.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Gestes et postures : les fondamentaux
2. Ergonomie du poste de travail
3. Initiation à l'auto-massage
4. Identifier & prévenir les TMS
5. Comprendre & adopter une routine d'éveil musculaire
6. Les bonnes postures en télétravail / travail hybride
7. Massages AMMA assis
8. Vigilance et ergonomie au volant
9. Apprentissage collectif : la méthode physioTMS



Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique

#3 Responsabilité sociale



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme :

Rendre l'environnement de travail agréable, promouvoir la tolérance, s'inscrire dans une démarche durable qui fait sens, sont des leviers pour motiver et mobiliser vos collaborateurs !

Ces ateliers visent à vous enseigner des connaissances et des méthodologies de résolution de problématiques courantes en entreprise. En abordant des thèmes tels que la diversité, la mixité et le handicap, vous pourrez renforcer votre expertise et ouvrir de nouvelles perspectives quel que soit votre champ d'intervention dans l'entreprise.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Comprendre et mettre en place une démarche RSE
2. Sensibilisation au handicap
3. Valoriser la parentalité en entreprise
4. Sensibilisation autour de la diversité en entreprise
5. Sensibilisation au harcèlement au travail
6. Prévention sécurité routière : une vigilance au quotidien
7. Prévenir les RPS au sein de ses équipes
8. Prévention des conduites addictives en milieu professionnel (tabac, alcool, sucre, drogue, jeux...)

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#4 Responsabilité environnementale



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme :

Sensibilisez vos équipes au développement durable : tri, gaspillage, alimentation, consommation, mobilité... le développement durable doit s'inscrire progressivement dans notre quotidien.

Chaque écogeste constitue une porte d'entrée pour sensibiliser vos équipes au respect de l'environnement.

L'ensemble de nos ateliers ludiques et pratiques permettent d'acquérir les bons gestes au quotidien et prendre la mesure de son impact et de sa responsabilité environnementale.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Comprendre et mettre en place une démarche éco-responsable
2. Tri et écologie : faire le tri des déchets
3. Vers le zéro déchet plastique
4. Etiquettes alimentaires : comprendre et agir
5. Sensibilisation au gaspillage alimentaire
6. Maîtriser sa consommation d'énergie
7. Mobilité durable : le virage à prendre
8. Écologie numérique : sensibilisation à la pollution digitale

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#5 Besoins physiologiques



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme

Une bonne qualité du sommeil et une bonne alimentation sont essentielles à notre équilibre. Ils influent sur le cours de notre journée toute entière et sur notre qualité de vie. Ces différents ateliers vous permettront de bénéficier de conseils pratiques, et d'effectuer des exercices simples et ludiques, qui vous donneront toutes les clés pour adopter les bons gestes au quotidien.

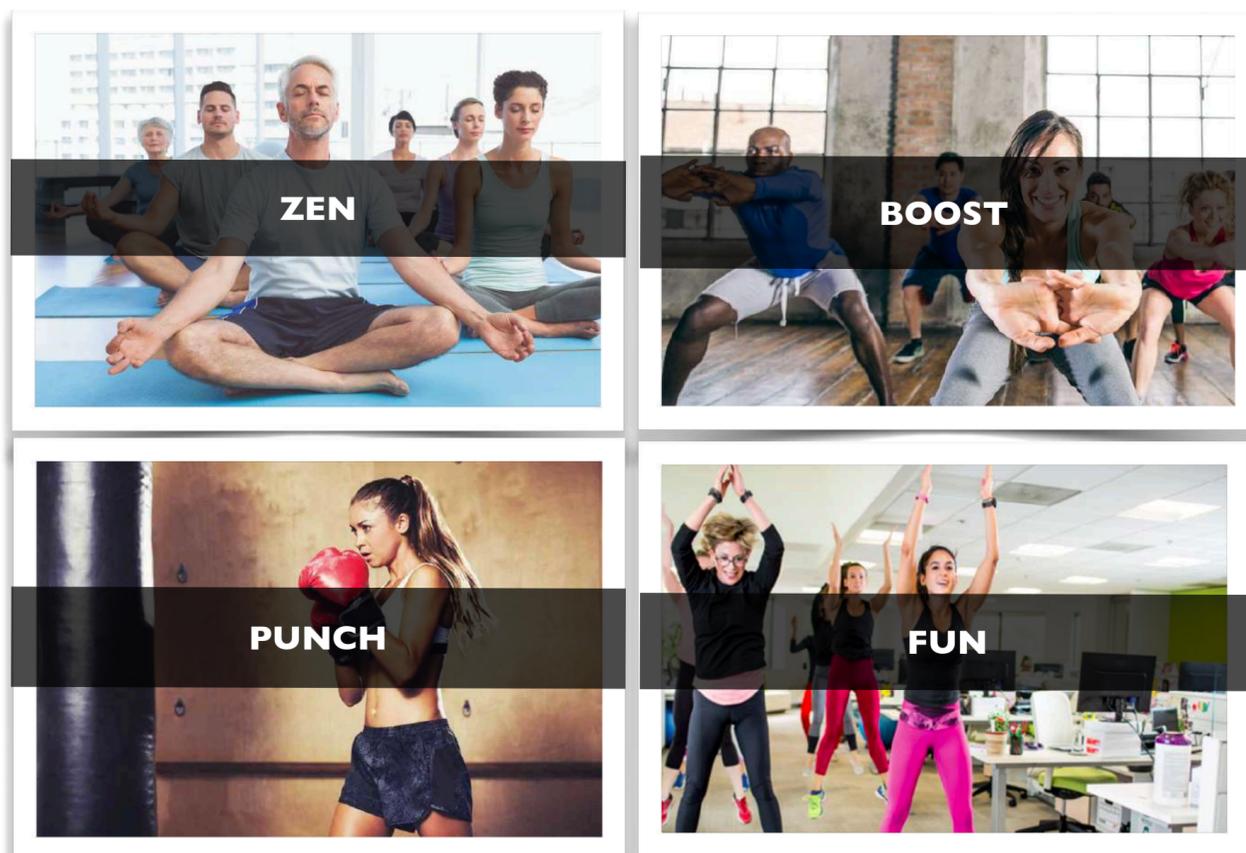
Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Activer un sommeil réparateur
2. Allier Sommeil & rythme de vie intense
3. Découvrir les meilleures techniques de récupération
4. Comment se relaxer pour mieux dormir
5. Améliorer son sommeil grâce à l'alimentation
6. Alimentation au travail : les fondamentaux
7. Mettre en place une alimentation anti-stress & anti-fatigue
8. Préparer sa lunch box : mode d'emploi
9. Combattre les mauvaises habitudes alimentaires
10. Allier sport et nutrition : le combo gagnant
11. Alimentation et émotions : améliorer sa relation à la nourriture
12. Astuces et remèdes naturels pour une santé de fer
13. Comment vaincre ses addictions alimentaires



Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique

#6 Activités physiques & énergétiques



Format Activité
Durée : 1h00

La mise en place d'activités physiques et énergétiques sur le lieu de travail constitue un outil puissant de prévention et d'amélioration de la santé des collaborateurs.

Nous concevons des programmes d'entraînement adaptés à la pratique de tous et nous nous adaptons aux spécificités de chaque espace.

4 thématiques :

1. ZEN :

Yoga (Soft & Boost Energy, Yin, Hypno), Méditation, Gym Douce, Stretching

2. BOOST :

Fit Training, Pilates, Body Balance, Renforcement Musculaire, Running

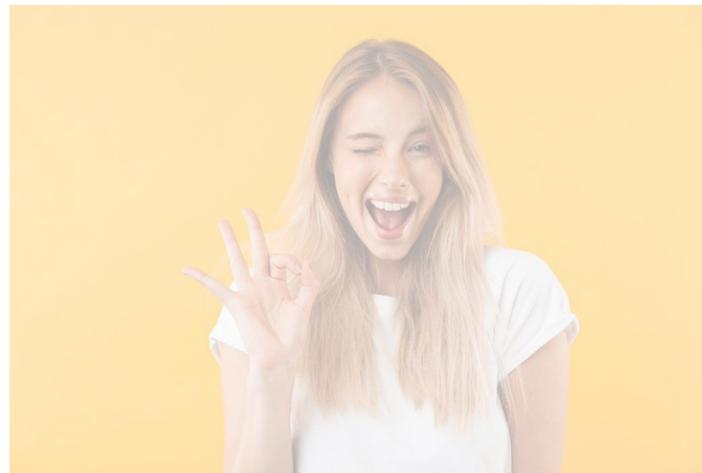
3. PUNCH :

Fit Boxing, Air Boxing, Self Défense, Krav Maga, Tai Chi

4. FUN :

Barre au Sol, Zumba, Sport en Famille, Bootcamp, Modern Jazz, Danse Orientale

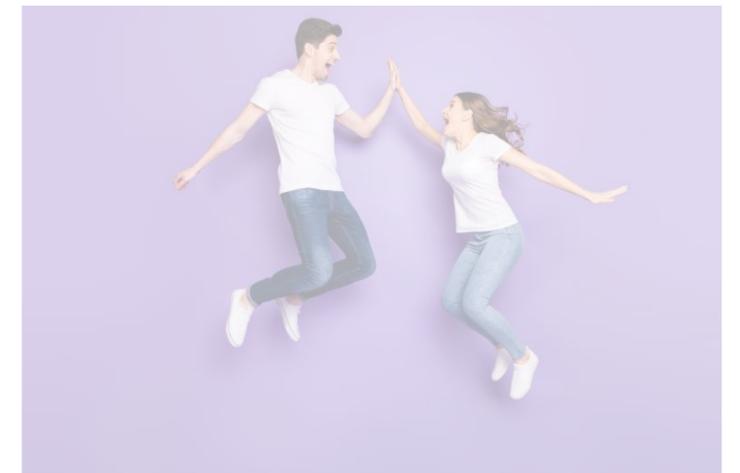
Une offre globale autour de 3 axes



Prévention



Efficacité Professionnelle



Team Building Cohésion

#1 Gérer son organisation



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme

Notre efficacité au travail dépend en grande partie de nos méthodes pour parvenir à nos buts, notre connaissance de nous-même ou encore la parfaite maîtrise de notre temps. Nous apprendrons grâce à cet ensemble d'ateliers à mieux nous organiser, à nous fixer des objectifs concrets et planifier des exercices pratiques afin de mieux organiser notre quotidien.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Planifier et organiser son travail
2. Apprendre à gérer son temps & ses priorités
3. L'art d'une organisation efficace
4. Optimiser son temps dans sa relation aux autres
5. Vaincre la procrastination
6. Gérer son temps et son énergie pour une efficacité durable
7. Equilibrer sa vie professionnelle & personnelle
8. Développer ses capacités de concentration

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#2 Adapter sa communication



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme

La Communication bienveillante a pour but d'établir un lien entre plusieurs personnes pour qu'elles installent une relation qui favorise la reconnaissance et l'accueil de la réalité de l'autre.

Nos ateliers sont basés sur le principe de la *Communication Non Violente (CNV)* de Marshall Rosenberg, afin améliorer les relations professionnelles et réguler les tensions qui pourraient apparaître entre collègues.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Initiation à la *Communication Non Violente*
2. Relations professionnelles : adapter sa communication
3. Identifier ses besoins & exprimer une demande claire
4. Travailler son écoute active
5. Réguler ses tensions relationnelles au travail
6. S'affirmer & trouver sa place au sein d'un groupe de travail
7. Développer & cultiver son empathie
8. Maîtriser sa communication en situation professionnelle
9. La prise de parole en public : maîtriser l'attitude
10. La prise de parole en public : maîtriser la technique

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#3 Développer ses soft skills



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme

À l'heure où les nouvelles technologies deviennent omniprésentes au sein des entreprises, les qualités d'hier plus axées sur le savoir-faire laissent place à des qualités plus humaines et profondes : les soft skills !

Ces ateliers nous invitent à développer notre palette de softs skills !

De manière générale, nous allons renforcer nos aptitudes relationnelles, situationnelles et émotionnelles afin d'interagir de façon optimale avec notre entourage et ainsi améliorer nos performances professionnelles.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Savoir négocier & convaincre
2. Développer son leadership
3. Développer son intelligence émotionnelle
4. Établir son plan de progression individuel
5. Manager ses équipes avec succès (*parcours de plusieurs ateliers disponible*)
6. Manager ses équipes en période de changement organisationnel
7. Manager ses équipes en télétravail
8. Développer ses capacités de synthèse à l'écrit comme à l'oral
9. L'art et la méthode d'une prise de note efficace

 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#4 Booster sa créativité



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme

Les compétences des collaborateurs dites "classiques" se voient aujourd'hui supplanter par des qualités plus personnelles susceptibles d'accompagner l'évolution de l'entreprise et de réellement faire bouger les lignes de l'innovation !

On retrouve parmi elles l'originalité, l'atypisme, l'esprit décalé, l'autonomie de pensée ou encore la singularité. Cet ensemble d'ateliers thématiques permet ainsi à vos collaborateurs de développer leur créativité et esprit d'innovation à toute épreuve dans un contexte économique en mutation afin de se développer et progresser de manière continue.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

1. Booster sa créativité au quotidien
2. Stimuler son esprit d'innovation
3. Transformer un problème en challenge qui donne la pêche
4. Booster l'intelligence collective : le parcours des idées
5. Théâtre d'improvisation
6. Atelier d'écriture
7. Atelier d'expression

💡 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

#5 Développement Personnel



Format Atelier

Durée : 1h00

Format Webinaire

Durée : 1h00

Format Formation

Durée : 1/2 jour, 1 jour ou 2 jours

Au programme :

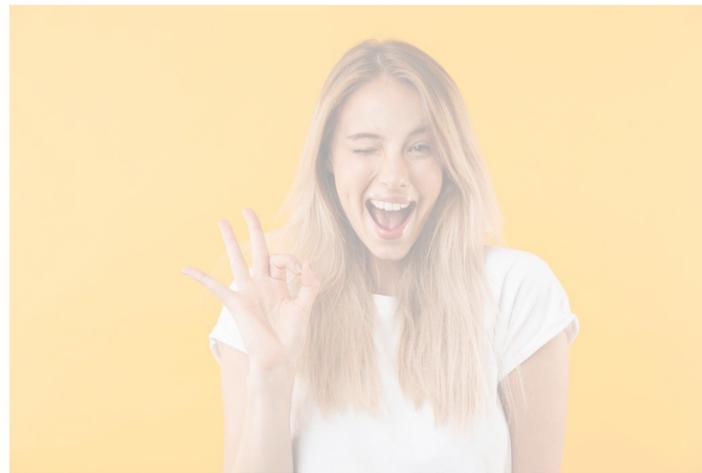
Le développement personnel pourrait se définir comme un travail sur soi visant à mettre en pratique une philosophie de vie permettant de se sentir mieux individuellement et d'entretenir des relations de meilleure qualité avec son environnement.

Thématiques Ateliers et Formations disponibles :

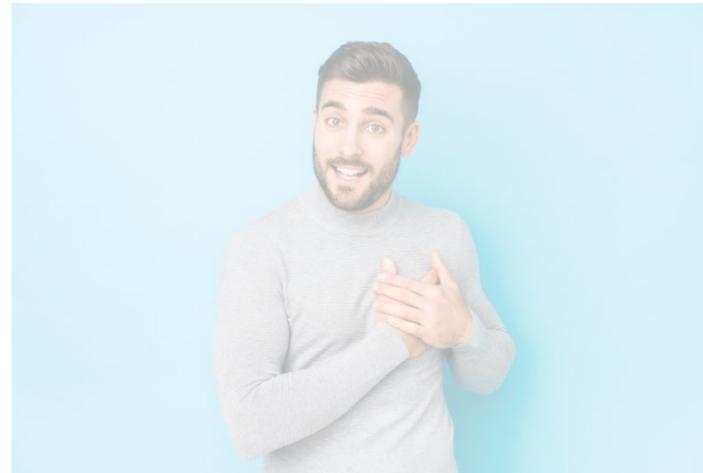
1. Entretien d'un état d'esprit positif
2. Se reconnecter au présent pour retrouver sa puissance
3. Activer confiance et estime de soi pour alléger notre état émotionnel
4. La méthode Miracle Morning dédiée à la réalisation de soi
5. Pratiquer la Digital Detox pour une meilleure productivité
6. Initiation à la méditation au quotidien
7. La méthode Ikigai : (re) trouver un sens au travail

 **Parcours de plusieurs ateliers disponibles au sein de chaque thématique**

Une offre globale autour de 3 axes



Prévention



Efficacité Professionnelle



Team Building Cohésion

Team Building Cohésion



Au programme

Nos solutions originales de cohésion d'équipe ont été conçues afin de maintenir le lien entre les collaborateurs et l'entreprise et de booster le travail en équipe ainsi que la motivation de chacun, sur le lieu de travail comme à distance. 100% personnalisables et facilement intégrables à vos séminaires d'entreprise !

Nos différentes activités :

1. Activités physiques & énergétiques
2. Parcours bien-être express
3. L'expérience Sophro Cosmétique
4. Le Quiz Building
5. Le jeu du Qui est Qui
6. Le Blind Test Live
7. Le Standup Musical Challenge
8. N'oubliez pas les paroles!
9. L'Atelier Magie
10. DIY : Santé environnementale
11. L'Atelier Chorale
12. L'expérience Bain Sonore
13. Challenges RSE Solidaires
14. L'impro des pros
15. Le Learning Café
16. L'Atelier Cocktail & Mixologie
17. L'Atelier Culinaire
18. La Chasse au trésor / Urban safari
19. La Cérémonie incroyables talents
20. Olympiades Fun Challenge
21. Olympiades Communication Challenge
22. Olympiades Wellness Challenge
23. Olympiades Sport Challenge
24. Olympiades Environnement Challenge
25. L'Escape game
26. Yoga du rire : booster d'humeur

**Demandez notre plaquette spéciale
Team Building !**

Nos programmes SQVT 2023 adaptés à vos besoins

Découverte

1800€ HT

4 ateliers ou webinaires* au choix

Formats distanciel ou présentiel**

Personnalisation possible des ateliers

Attribution d'un chef de projet dédié

Accès plateforme de gestion inclus

Contenus pédagogiques en libre accès

Pack communication fourni

Action solidaire : don de 5% du montant

Transition

3 200€ HT

8 ateliers ou webinaires* au choix

Formats distanciel ou présentiel**

Personnalisation possible des ateliers

Attribution d'un chef de projet dédié

Accès plateforme de gestion inclus

Contenus pédagogiques en libre accès

Pack communication fourni

Action solidaire : don de 5% du montant

Expertise

4 200€ HT

12 ateliers ou webinaires* au choix

Formats distanciel ou présentiel**

Personnalisation possible des ateliers

Attribution d'un chef de projet dédié

Accès plateforme de gestion inclus

Contenus pédagogiques en libre accès

Pack communication fourni

Action solidaire : don de 5% du montant

Tarif hors pack : 450 € HT / atelier

Une plateforme & application mobile à votre service

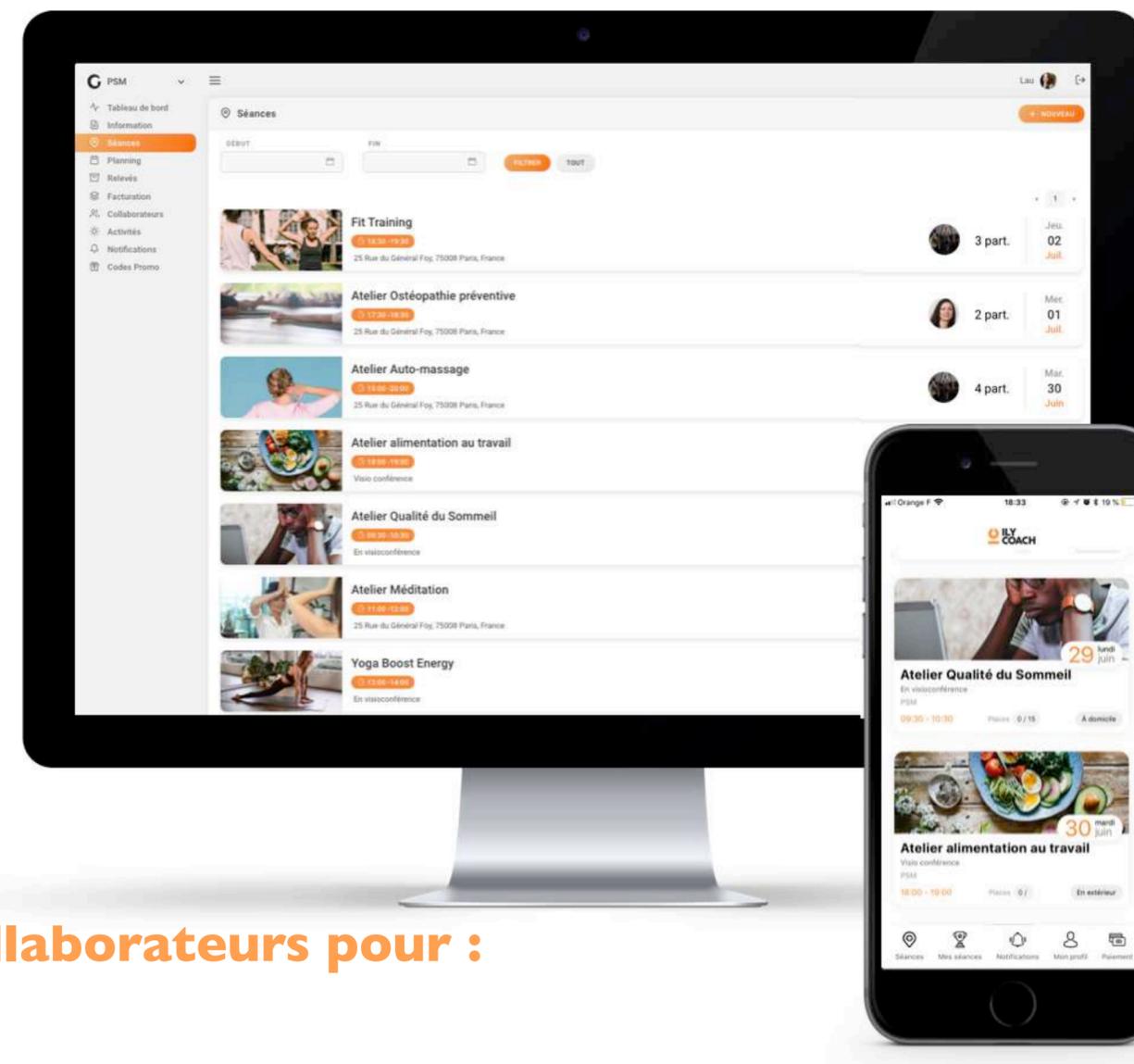
Une plateforme dédiée à chaque entreprise pour :

ACCEDER à votre planning d'actions QVT

VISUALISER les inscriptions de vos collaborateurs

ENVOYER des notifications pour les engager

ANALYSER & PILOTER l'ensemble de vos actions



Une plateforme web et une app mobile dédiées aux collaborateurs pour :

CONSULTER les activités disponibles dans leur entreprise

S'INSCRIRE aux ateliers en quelques clics

ACCEDER à des contenus exclusifs ludiques et pédagogiques en libre accès (conseils thématiques, fiches pratiques...)

Ils sont plus d'une centaine à faire confiance à ilyCoach depuis 2017 !



KLÉSIA



Lagardère

G K R O Y U S P



sage

free
iliad



CLAUDE
PIERLOT

Dior





Laura ELLAK

Chief Executive Officer

06 61 51 73 12

laura.ellak@ilycoach.fr

Zoé De Leeuw

Chief Content Officer

06 82 89 96 17

zoe@ilycoach.fr

ilycoach.fr