



# **SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE**

**LE 24 OCTOBRE 2024**  
**ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER**  
**DE 9H00 À 19H30**  
**UPHERO 19H00 - 21H30**



**Téléchargez votre  
invitation gratuite sur  
helloasso  
page Bourbon'up**

**Renseignements au  
06 31 74 58 81**

**BOURBON'UP**  
EVENEMENTS D'ENTREPRISE





# SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

24 OCTOBRE 2024 ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER

## Horaires des conférences

- 10h30 **Les apports de la sophrologie en Entreprise**  
Annabelle BOINÇONNET, Christelle DUPAS et Mickaël BUSIGNY  

- 11h00 **Premiers secours en santé mentale**  
Florence TUFFIGO et Catherine LAPLASSOTTE  

- 11h30 **Envie de sucre en situation de stress, Pourquoi et comment la gérer ?**  
Dr Linda BELABED 
- 12h00 **Présentation des T.O.P. Techniques d'Optimisation du Potentiel**  
Romain FONTAIMPE 
- 14h00 **Mieux communiquer pour mieux être au travail**  
Tiphaine NOISETTE 
- 14h30 **Harcèlements - Agissements sexistes en entreprise ... De quoi parle-t-on ?**  
Franck GOUGAT 
- 15h00 **Intelligence émotionnelle, le pouvoir des managers performants**  
Laurianne BOYER 
- 15h30 **Changez d'avis sur le stress et parvenir à l'exploiter**  
Thifaine BEAU 
- 16h30 **L'importance du D.U.E.R.P.**  
Marie FARCE-BLIEM 
- 17h00 **La prévention des addictions et l'hygiène de vie**  
Nathalie PERROT 
- 18h00 **Manager, un métier en perpétuel évolution !**  
Nadine FRANCO 
- 19h00 **Pitches UPHEROS** 

Renseignements au 06 31 74 58 81

  
**BOURBON'UP**  
EVENEMENTS D'ENTREPRISE



# SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

24 OCTOBRE 2024 ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER

## Planning des ateliers

10h00

### 1 Mieux communiquer pour mieux être au travail



- Au travers d'exercices interactifs, expérimentez les éléments clés pour faciliter la communication: s'exprimer, comprendre son interlocuteur au-delà de ses paroles et attitudes dérangeantes, oser faire une demande ...

60 min

### 2 Changer son regard sur une situation inconfortable.



- Mini-coaching ludique. Venez tester le coaching par le photolangage pour adopter une nouvelle attitude face à une situation difficile ou déstabilisante.

60 min

### 3 Réduire les risques de troubles musculosquelettiques

- Activation posturo-fonctionnelle (mobilité globale du corps). Exercices pour la réduction des risques de troubles musculosquelettiques. Les bons gestes et les bons réflexes.



30 min

11h00

### 4 Faire émerger et nourrir la cohésion de Groupe



- Découvrez comment la sophrologie peut apporter de la cohésion à vos équipes.

60 min

### 5 Débat ou conflit : où est la limite ?



- Nous confondons souvent débats et conflits. Venez découvrir comment différencier les 2 et agir dans chaque contexte ?

Ne pas être d'accord, générer un débat d'idées est sain pour toute relation et organisation.

Cela nécessite de l'écoute et la volonté commune de co-construire la meilleure solution

30 min

### 6 Réduire les risques de troubles musculosquelettiques



30 min

Réservez vos places pour les ateliers  
[https://www.helloasso.com/associations/  
bourbon-up](https://www.helloasso.com/associations/bourbon-up)

**BOURBON'UP**  
EVENEMENTS D'ENTREPRISE





# SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

24 OCTOBRE 2024 ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER

## Planning des ateliers 2/4

14h00

### 7 Stress mode d'emploi

Lightelier



- Dans l'inconscient collectif, le stress est une chose à bannir. Pourtant, une fois que l'on comprend ses mécanismes et effets physiologique, il devient un formidable moteur qui nous permet d'exploiter nos capacités et d'utiliser notre zone de potentiel maximal.

30 min

### 8 À partir d'un jeu, venez toucher du doigt vos talents



- Ce que vous faites avec facilité, efficacité et enthousiasme. Ces élans naturels vous permettent de donner le meilleur de vous-même dans une activité. Apprenez à mieux vous connaître et à mieux connaître vos équipes.

60 min

15h00

### 9 Bien définir ses objectifs pour lutter contre la procrastination

- Des objectifs SMART, à la théorie des petits pas, en passant par les matrices de priorisation, les outils sont variés pour bien définir ses objectifs et planifier ses tâches.



30 min

### 10 Réduire les risques de troubles musculosquelettiques



30 min

### 11 Découverte de la sophrologie pour l'entreprise

- Découvrez les bienfaits de la sophrologie et son application concrète dans les situations difficiles au travers d'exercices ludiques et accessibles à tous.



55 min

Réservez vos places pour les ateliers  
[https://www.helloasso.com/associations/  
bourbon-up](https://www.helloasso.com/associations/bourbon-up)

**BOURBON'UP**  
EVENEMENTS D'ENTREPRISE





# SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

24 OCTOBRE 2024 ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER

## Planning des ateliers 3/4

16h00

### 12 Oser dire « non »



- Avec des apports théoriques et des exercices pratiques, identifiez quelques repères pour : percevoir ses propres limites, savoir les exprimer clairement sans blesser, entendre la limite de l'autre et chercher des solutions satisfaisantes pour tous.

60 min

### 13 Atelier Culinaire - "Chiche Pois Chiche"



- Le pois chiche, un trésor de la nutrition méditerranéenne. Cet atelier convivial vous permettra de cuisiner deux délicieuses recettes à base de pois chiches tout en apprenant sur leur richesse nutritionnelle et leurs bienfaits pour la santé. découvrez les avantages des protéines végétales pour une alimentation saine et durable.

60min

### 14 Que faire en cas de départ de feu

- Mise en situation et bons réflexes, cette animation vous montrera comment éteindre un feu convenablement et quelles sont les bonnes pratiques dans ce genre de situation.  
En extérieur autour du bac à feu.



30 min

### 15 Apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien



- Découvrez certains outils indispensables des premiers secours en santé mentale pour pouvoir repérer et aider quelqu'un qui vivrait une période psychologique délicate.

60 minutes

Réservez vos places pour les ateliers  
[https://www.helloasso.com/associations/  
bourbon-up](https://www.helloasso.com/associations/bourbon-up)



**BOURBON'UP**  
EVENEMENTS D'ENTREPRISE



# SALON PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

24 OCTOBRE 2024 ESPACE JEAN DUBESSAY À BELLERIVE-SUR-ALLIER

## Planning des ateliers 4/4

17h00

### 16 Stimuler la confiance en soi

- Découvrez les outils sophrologiques à proposer à vos équipes pour reprendre et / ou garder confiance en ses capacités.



60 minutes

### 17 Osez l'improvisation théâtrale!

- Vous avez envie d'innover pour votre Team Building!  
Je vous propose pendant 1 heure de découvrir l'improvisation théâtrale avec quelques exercices ludiques.  
Nous pourrons également échanger sur les bienfaits de celle-ci.



60min

### 18 Réduire les risques de troubles musculosquelettiques



30 min



Places pour les ateliers en nombre limité  
réservez vite!

## Animations en continu sur stand



### Découverte des massages Amma assis

Sur le stand À votre massage



### Découverte des massages Kobido et des soins du dos.

Sur le stand Maison Sokido

Réservez vos places pour les ateliers <https://www.helloasso.com/associations/bourbon-up>

Renseignements au 06 31 74 58 81

