Catalogue d'ateliers santé participatifs

Zéro Powerpoint. 100% de participation.

En entreprise, la prévention santé se résume trop souvent à des interventions descendantes, peu engageantes et vite oubliées.
Chez Ludis, nous avons faire un autre choix.

LUDIS

100% participatif

Aucun atelier n'est passif.
Les participants réfléchissent, échangent, testent et expérimentent ensemble .

Animé par des pros de la santé

Tous nos ateliers sont conçus et animés par des professionnels qualifiés, avec une approche pédagogique accessible et concrète.

Ludique quand c'est pertinent

Le jeu est un levier d'engagement, pas une finalité.
Nous l'utilisons lorsqu'il renforce l'impact du message.

Orienté terrain et quotidien

Chaque participant repart avec des leviers applicables immédiatement dans la vie professionnelle et personnelle.

Résultat: des collaborateurs impliqués, des messages compris et une prévention qui s'inscrit dans la durée.

Des formats adaptés à vos enjeux de terrain

Chez Ludis Santé, il n'existe pas d'atelier standard figé.
Nos interventions s'adaptent à vos objectifs, à votre public et à votre contexte, tout en reposant sur une même exigence : l'implication active des participants.

Nos formats d'interventions :

Ateliers participatifs
Des ateliers interactifs où les collaborateurs échangent, expérimentent et construisent ensemble des solutions concrètes autour de la santé au travail.

Serious games santé – Les Ludico'
Des jeux pédagogiques conçus pour favoriser la réflexion collective, la prise de conscience et l'ancrage durable des messages de prévention.

Ateliers pratiques
Des formats centrés sur l'expérimentation : mouvement, prévention des TMS, nutrition, gestion du stress, respiration, récupération…

Sensibilisations thématiques
Des interventions ciblées autour de temps forts ou d'enjeux spécifiques : santé mentale, addictions, sommeil, prévention santé, événements nationaux.

Ils nous font confiance
Depuis plusieurs années, des entreprises, collectivités et organismes font appel à Ludis Santé pour concevoir et animer leurs actions de prévention.

TOYOTA BOSHOKU · Lyreco · saarstahl ascoval · ENEDIS · BIGARD DEPUIS 1968 · DECATHLON · BDX INVEST · MAERSK · ALSTOM · conex i-way to customs · SAINT-OUEN L'AUMONE · Conexance by choreographe · GROUPE SNEF · wakers

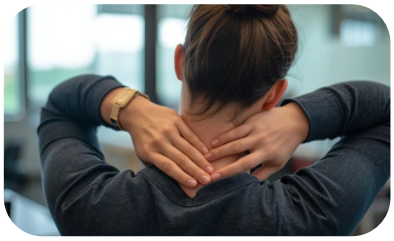
Santé mentale et qualité de vie au travail

Stress, charge mentale, fatigue, perte de motivation…
Ces enjeux impactent directement la santé des collaborateurs et la performance collective.
Nos ateliers participatifs permettent de mieux comprendre, prévenir et agir concrètement sur ces problématiques.

Nos ateliers

Ces ateliers participatifs aident les collaborateurs à renforcer la cohésion et/ou à développer des pratiques simples pour préserver la qualité de vie au travail.

Gestion de stress :
Aider les participants à identifier les sources de stress et à appliquer des techniques simples pour le réduire au quotidien.



Auto-massage :
Permettre aux collaborateurs de se détendre et de soulager les tensions musculaires grâce à des techniques simples d'auto-massage.

Massage assis :
Découvrir les bienfaits d'un massage court ciblé, en groupe, pour relâcher le haut du corps et favoriser la détente.

Gestion des émotions en situation de travail:
Apprendre à identifier et gérer ses émotions et celles des autres dans des situations professionnelles stressantes ou conflictuelles.

Cohésion et communication positive :
Développer des compétences pour s'exprimer avec assertivité et bienveillance, savoir interpeller ses collègues de manière constructive.

Ludico'mental ®

Faire réfléchir les équipes sur le stress et la santé mentale, tout en expérimentant des pratiques concrètes pour mieux gérer leur équilibre.

Comment ça se déroule:

- Jeux interactifs en équipes
- Défis, quiz et mises en situation
- Discussions et co-construction de solutions

De 30 min à 2h00

Jusqu'à 24 pers.

Bénéfices :

- Sensibilisation au stress et à l'épuisement
- Déploiement de micro-pratiques concrètes
- Renforcement de la cohésion et de l'écoute

Santé physique et prévention des TMS

Tensions musculaires, mauvaises postures, fatigue physique ou risque de blessures...

Nos ateliers participatifs aident les collaborateurs à adopter des gestes sûrs, à renforcer leur corps, à se préparer physiquement à leur activité et à préserver leur bien-être tout au long de la journée.

Nos ateliers

Ces ateliers participatifs aident les collaborateurs à renforcer leur condition physique, à améliorer leur posture et à intégrer des pratiques simples pour préserver leur santé au travail.

Gestes et postures :
Apprendre à adopter des postures sécurisées pour prévenir les TMS et réduire les douleurs liées au travail.

Échauffement sportif :
Préparer le corps avant l'activité physique, réduire les risques de blessures et booster l'énergie.

Les gestes qui soignent :
Découvrir des techniques simples pour soulager les tensions, articulations et muscles sollicités au travail.

Pilates :
Renforcer le corps en profondeur, améliorer posture, souplesse et stabilité.

Yoga :
Développer souplesse, équilibre et détente mentale tout en mobilisant le corps.

Yoga des yeux :
Soulager les tensions oculaires et réduire la fatigue visuelle, surtout pour les collaborateurs devant un écran.

Micro-pauses actives :
Introduire des mouvements réguliers pour contrer la sédentarité et stimuler le corps.

Atelier respiration & énergie :
Apprendre à utiliser la respiration pour améliorer la posture, l'énergie et le confort physique.

séances de sport :
Mises en places de séances de sport directement dans vos locaux.

Pourquoi agir sur les TMS ?

Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladies professionnelles.
Agir en prévention permet de réduire les douleurs, d'ameliorer le confort au travail et de favoriser l'engagement des collaborateurs sur le long terme.

Ludico'santé®

Un jeu interactif pour sensibiliser et responsabiliser les équipes à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) de façon ludique et participative.

Comment ça se déroule:

- Jeux interactifs en équipes
- Défis, quiz et mises en situation
- Discussions et co-construction de solutions

De 30 min à 2h00

Jusqu'à 24 pers.

Bénéfices :

- Acquisition de postures et gestes préventifs
- Intégration d'habitudes physiques, alimentaires et d'hydratation bénéfiques
- Cohésion d'équipe renforcée grâce à un format ludique et interactif

Alimentation et hydratation en entreprise

Fatigue, manque d'énergie, troubles digestifs, douleurs liées aux postures...

L'alimentation et l'hydratation jouent un rôle clé dans la santé, la concentration et la performance au travail.

Nos ateliers

Ces ateliers participatifs aident les collaborateurs à faire des choix alimentaires éclairés, à mieux gérer leur énergie sur la journée de travail et à prévenir certains troubles liés à l'activité professionnelle, grâce à des outils concrets et directement applicables.

TMS et diététique :
Comprendre le lien entre alimentation, inflammation et troubles musculo-squelettiques.

Comprendre les étiquettes alimentaires :
Apprendre à décrypter les étiquettes pour faire des choix plus éclairés au quotidien.

Diététique pour les commerciaux :
Adapter son alimentation à un rythme de travail nomade, avec déplacements et repas à l'extérieur.

Diététique pour les postes en horaires décalés :
Comprendre l'impact des horaires atypiques sur l'alimentation et le métabolisme.

Construire sa journée alimentaire :
Construire une journée alimentaire adaptée au travail, de l'arrivée au bureau jusqu'au retour à la maison.

Ludico'Diet®

Un jeu interactif en équipe qui réveille la nutrition en entreprise en mêlant défis, questions et échanges autour de l'équilibre alimentaire.

Comment ça se déroule:

- *Jeux interactifs en équipes*
- *Défis, quiz et mises en situation*
- *Discussions et co-construction de solutions*

De 30 min à 2h00

Jusqu'à 24 pers.

Bénéfices :

- *Compréhension simple des enjeux nutritionnels*
- *Meilleure gestion de l'énergie au travail*
- *Repères pour faire des choix alimentaires équilibrés et adaptés*

Jeux et animations transversales de prévention

Ces jeux et animations permettent d'aborder des sujets clés comme les addictions, la sécurité, l'environnement ou les comportements de santé, de manière ludique, participative et accessible à tous.

Nos ateliers

Ces formats sont pensés pour capter l'attention, susciter l'échange et renforcer la prévention en entreprise.

Ludico'addict :
Jeu collaboratif permettant d'aborder les différentes formes d'addictions et comportement à risque, leurs impacts sur la santé...

Ludico'Climat :
Serious Game participatif pour comprendre les interactions entre environnement, mode de vie et santé, et encourager des actions ind. et collectives.

Ludico'SST :
Animation ludique pour réviser les bases du secourisme, les bons réflexes et la conduite à tenir face à une situation d'urgence.

Vélo à smoothie :
Les participants pédalent pour préparer leur smoothie tout en échangeant autour de l'hydratation et de l'énergie.

Réparation et entretien vélo :
Animation participative permettant aux collaborateurs de découvrir les bases de l'entretien et de la réparation de leur vélo.

Ergonomie des postes de travail

L'ergonomie vise à adapter les situations de travail aux capacités et aux besoins des collaborateurs. Les équipes Ludis Santé réalisent des bilans ergonomiques des postes de travail afin d'identifier les facteurs de risques et de proposer des solutions concrètes, adaptées aux réalités du terrain.

Bilan ergonomique des postes de travail:
Analyse des situations de travail afin d'identifier les contraintes physiques, organisationnelles et environnementales.

Préconisations & adaptations ergonomiques :
Propositions de solutions concrètes : ajustements du poste, organisation du travail, matériel, bonnes pratiques.

Accompagnement des équipes :
Restitution des bilans, échanges avec les collaborateurs et accompagnement à la mise en place des adaptations.

Exemples d'actions clés en main

Ces exemples d'actions clés en main permettent de vous projeter dans des formats concrets de prévention et de bien-être en entreprise. Ils combinent nos ateliers, jeux et animations pour créer des parcours cohérents, engageants et entièrement adaptables à vos besoins.

Journée mondiale de la QVT

Les animations Ludis Santé permettent de sensibiliser les collaborateurs au bien-être et à la santé au travail, dans une ambiance conviviale et participative.

Vélo à smoothie :
Les participants pédalent pour préparer leur smoothie tout en échangeant autour de l'hydratation et de l'énergie.

Massage assis :
Découvrir les bienfaits d'un massage court ciblé, en groupe, pour relâcher le haut du corps et favoriser la détente.

Ludico'Santé:
Un jeu interactif pour sensibiliser et responsabiliser les équipes à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) de façon ludique et participative.

Construire sa journée alimentaire :
Construire une journée alimentaire adaptée au travail, de l'arrivée au bureau jusqu'au retour à la maison.

Semaine mondiale de la santé & de la sécurité au travail

Ludico'addict :
Jeu collaboratif permettant d'aborder les différentes formes d'addictions et comportement à risque, leurs impacts sur la santé...

TMS et diététique :
Comprendre le lien entre alimentation, inflammation et troubles musculo-squelettiques.

Ludico'SST :
Animation ludique pour réviser les bases du secourisme, les bons réflexes et la conduite à tenir face à une situation d'urgence.

Échauffement sportif :
Préparer le corps avant l'activité physique, réduire les risques de blessures et booster l'énergie.

Les gestes qui soignent :
Découvrir des techniques simples pour soulager les tensions, articulations et muscles sollicités au travail.

Contactez-nous

06-42-13-55-34

ludis-event@hotmail.com

www.ludis-sante.fr

SIRET : 99362022800011