

L'ascension gagnante processus d'amélioration continue de la vitalité professionnelle

BUT

Améliorer la
productivité et
l'épanouissement
des
collaborateurs

MOYENS

Développer la santé physique
et mentale de chacun

- Etre énergique au quotidien
- Mieux gérer ses émotions et l'anxiété
- Savoir quoi et comment travailler en fonction de l'heure de la journée
- Mieux dormir et récupérer
- Avoir un système immunitaire plus efficace
- Etre plus créatif, plus concentré et organisé.
- Etre plus productif et efficace
- Prévenir et soigner les douleurs

CONSÉQUENCES

- Généraliser une bonne **qualité de vie au travail** des collaborateurs, plus épanouis et efficaces.
- Moins d'arrêts maladie et de Troubles Musculo-Squelettiques
- Moins de risque de burn out, bore out et dépression

Riera Ludovic, créateur des Ateliers Catalys



catalys.contact@gmail.com



06 42 25 87 35



<https://atelierscatalys.fr/>

L'ascension gagnante

Atteindre le sommet de ses capacités.



Activer le cercle vertueux de la vitalité

Chapitre ∞ : Continuer

Chapitre VI : Apprécier la vue

Chapitre V : Grimper

Chapitre IV : Avancer

Chapitre III : Se lancer

Chapitre II : S'échauffer

Chapitre I : Planifier & Préparer

"Pour gravir toutes les montagnes en sécurité et avec le sourire"



1 journée pour 1 vie

Planifier - Agir - Comprendre - Continuer

Chapitre I :
Planifier & préparer



Chapitre II : S'échauffer



Chapitre III : Se lancer



Chapitre IV : Avancer



Chapitre V : Grimper




Chapitre VI : Apprécier la vue





Chapitre ∞ : Continuer





Journée d'action


 **Audit** en amont pour analyser les besoins en fonction du référentiel de vitalité professionnelle afin de préparer un programme sur-mesure et optimal

 **Découvrir ludiquement et collectivement** le fonctionnement de l'organisme et les causes à effet de notre mode de vie par un jeu de carte ludique et interactif breveté (Quintessence*).

 **Expérimenter les techniques** au travers d'ateliers pratiques. Une formation par le corps pour ancrer une mémoire corporelle et ressentir les effets.

 **Comprendre avec une conférence** animée par un expert pour approfondir les connaissances qui seront signifiantes et captées à ce stade. Un quizz interactif et plusieurs phases de débats avec médiateur pour mettre le ressenti et la parole de chacun au centre des enjeux.

 **Appliquer et s'approprier** les connaissances apprises pour générer de nouvelles habitudes durables. Un défi de 45 jours à la suite du programme pour aller jusqu'au bout de l'ascension, avec la possibilité d'ateliers physique et sportifs dans les locaux.

 **Ressentir & apprécier les changements** en étant plus énergique et productif au travail, en étant fier de soi, pour maximiser les expériences quotidiennes et s'épanouir globalement. Un audit est réalisé 2 mois après pour évaluer le progrès.

 **Etre autonome dans l'amélioration de son quotidien** en ayant les outils pour garantir sa vitalité dans la durée et le faire rayonner sur son entourage.

