

# Work in Joy

## Nos EnjoySessions

**Notre mission : dynamiser les équipes en contribuant à leur bien-être**

Toutes nos EnjoySessions sont disponibles en présentiel ou en digital



Durée

**1h30 ou 2h**



Nbr de participants  
en présentiel

**20**



Nbr de participants  
en digital

**100**

Nous vous proposons deux formules :



### Découverte

Pour expérimenter un thème en  
une session



### Parcours

Un programme progressif qui  
propose d'intégrer sur plusieurs  
séances différents thèmes qui se  
complètent\*

\*combinaisons possibles avec les ateliers pratiques



# MIEUX DORMIR, MIEUX VIVRE



**Votre réveil est votre pire ennemi ? Vos coups de pompe vous empêchent de travailler ? Votre humeur vacille ?**

## >> Description :

Nous sommes tous plus ou moins affectés par un manque de sommeil qui impacte notre santé, nos performances, nos relations et surtout ... notre bonheur. Osons revoir notre relation au sommeil. Savourons cet élixir durant la nuit et, pourquoi pas, lors de courtes siestes ou power nap en journée. Alors courage, dormons !

***Des solutions existent pour favoriser des nuits sereines, booster notre santé et avoir la pêche au réveil.***

## >> Bénéfices :

- Prendre conscience de l'importance du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de notre horloge biologique et de nos phases de sommeil ;
- Connaître les bienfaits d'un sommeil réparateur ;
- Découvrir les « Do and Don't » pour une bonne nuit de sommeil ;
- Expérimenter une micro-sieste.



# LE STRESS, MON AMI...



**Le stress vous empêche de vous endormir ou vous réveille ? Il vous fait prendre de mauvaises décisions et vous rend moins productif ?**

## >> Description :

64% des collaborateurs ressentent un stress négatif au travail. Et si nous posons un autre regard sur le stress, qui peut se révéler positif et constructif ?

***Comment transformer une tension qui nous ronge en une énergie qui nous booste ?***

## >> Bénéfices :

- Améliorer la compréhension du stress et de la manière dont il nous affecte ;
- Apprendre à canaliser son niveau de stress pour en dégager de l'énergie positive ;
- Expérimenter des techniques de prise de recul grâce à une méditation guidée



# LA MICRO-SIESTE



**En quoi la micro-sieste peut-elle changer le cours de votre journée ? Dois-je dormir 10, 20 ou 30 minutes ? Comment faire pour adopter cette astuce ?**

## >> Description :

Le manque de sommeil et les « coups de barre » cela vous parle ? Vous souhaitez prendre soin de votre énergie et écouter les rythmes de votre corps ?

***La micro-sieste est votre médecine de poche. Alors, tous à la sieste.***

## >> Bénéfices :

- Découvrir la micro-sieste et ses bienfaits ;
- Apprendre quand et comment pratiquer cette micro-pause à maxi-effets ;
- Expérimenter une micro-sieste.

# L'IKIGAI



**Trouvez votre Ikigai. En recherche de sens dans ce que vous faites ?  
Comment identifier vos qualités et ce qui vous plait ?**

## >> Description :

L'ikigai, qu'est-ce que c'est ? L'ikigai en japonais signifie : "Qui en vaut la peine". L'ikigai représente notre mission de vie et notre raison de nous lever le matin.

***Loin d'être un rêve inatteignable, l'ikigai se découvre grâce à une méthode qui nous rapproche étape par étape de notre raison d'être.***

## >> Bénéfices :

- Trouver ce qui nous anime dans la vie et lui donne du sens ;
- Aborder chaque journée avec optimisme ;
- Découvrir les clés de notre bonheur.

# DIGITAL DETOX

---



**Vos outils digitaux monopolisent votre vie ? Vous êtes constamment distraits ?**

## >> Description :

Les technologies ont pris une place importante dans notre quotidien et ont modifié notre façon de nous informer et d'interagir avec le monde. Nous sommes constamment sollicités, hyperconnectés, ... et souvent dépassés.

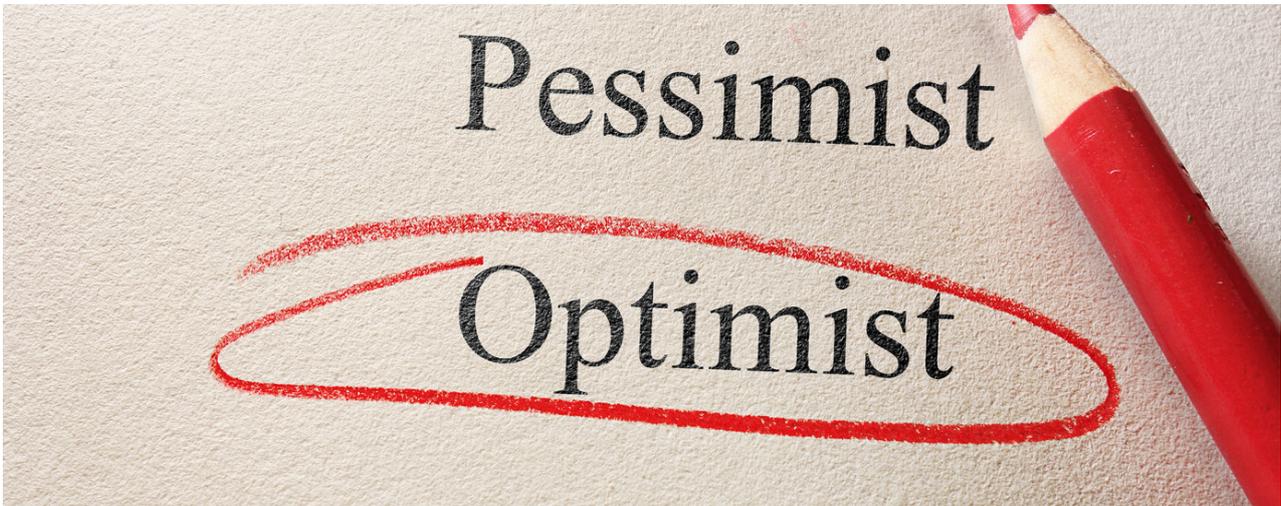
***Comment trouver alors un équilibre dans l'utilisation des outils digitaux ?***

## >> Bénéfices :

- Prendre conscience de notre niveau de dépendance à la technologie et trouver un meilleur équilibre ;
- Intégrer des outils pour gérer l'utilisation des écrans au quotidien ;
- Expérimenter la détox digitale au cours d'une méditation guidée.



# OSEZ L'OPTIMISME



**Savez-vous que l'optimisme se travaille ?**

## >> Description :

Et si la positivité était un levier d'efficacité ? Comment adopter une attitude positive et trouver en soi des sources de satisfaction ?

***Cultiver la gratitude et l'optimisme au quotidien, cela s'apprend et génère de la créativité et de la confiance en soi.***

## >> Bénéfices :

- Construire et renforcer son optimisme grâce à 12 clés ;
- Faire de son optimisme un levier de bien-être ;
- Vivre un moment de partage pour sortir avec le sourire.

# ERGONOMIE ET 50 NUANCES DE POSTURE



**Vous passez trop de temps assis ? Maux de dos, nuque bloquée ?**

## >> Description :

Le télétravail a bousculé notre manière de travailler. Comment ne pas se retrouver avec des muscles et articulations malmenés ? Comment s'asseoir moins et mieux quand on travaille, comment renforcer son dos, s'étirer, soulager les tensions ?

Des conseils simples pour aménager au mieux son espace de (télé)travail seront également partagés.

***Cette formation combine théorie et pratique des postures.***

## >> Bénéfices :

- Prise de conscience de sa posture ;
- Mobilisation et protection du corps ;
- Détente des muscles et lubrification des articulations ;
- Un esprit plus serein et concentré



# LE TEMPS AUTREMENT

---



**Vous manquez de temps ? La balance vie personnelle, vie professionnelle vous semble en déséquilibre ?**

## >> Description :

Vite, vite ! Tant à faire en si peu de temps, au travail comme à la maison. Vous vous sentez peut-être dépassé(e). Des outils existent pour optimiser votre gestion du temps.

***Apprenez également à faire des choix conscients grâce à nos exercices pratiques.***

## >> Bénéfices :

- Réfléchir à ses priorités personnelles ;
- Découvrir des outils de gestion du temps ;
- Expérimenter un moment de conscience de sa relation au temps au cours d'une méditation guidée.



# LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

---



**Vous pensez que la marche n'est pas un sport ? Vous ne savez pas combien de pas faire par jour pour booster votre forme ? 2 000, 5 000 ou 10 000 ?**

## >> Description :

La sédentarité touche plus de la moitié des Belges et est souvent source d'inconfort et de douleurs musculaires et articulaires. Savez-vous que de petits efforts quotidiens peuvent vous apporter de grands bénéfices ?

***Pensez-vous tout savoir des bienfaits de la marche sur notre corps ?***

## >> Bénéfices :

- Découvrir comment bouger plus à la maison et au travail ;
- Aborder les différents types de marche ;
- Apprendre les nombreux bienfaits de la marche.



# 50 NUANCES DE PAUSE



**Vous n'osez pas vous accorder une pause ? Vous passez les vôtres devant votre écran ? Faut-il s'arrêter 5, 10 ou 30 minutes ?**

## >> Description :

Dans une journée de travail, il est nécessaire de s'accorder des moments de pause pour maintenir une performance durable. Vous êtes peut-être un(e) adepte de la pause-café ou de la pause-cigarette ?

***Connaissez-vous des alternatives plus saines qui vous boostent ou vous calment vraiment ?***

## >> Bénéfices :

- Prendre conscience de nos rythmes biologiques et des conséquences de la sédentarité ;
- Découvrir des alternatives saines pour une pause énergisante
- S'exercer à introduire plus de mouvement dans sa journée ;
- Pratiquer des exercices pour se détendre et se booster au travail.



# L'ENERGIE DANS MON ASSIETTE



## Marre des privations ? Comment gérer le coup de pompe après le repas ?

### >> Description :

Vous avez des difficultés à gérer vos repas ? Il vous arrive de vous sentir fatigué(e) ou ballonné(e) après avoir mangé ?

***Quels aliments choisir pour démarrer la journée en pleine forme, éviter le coup de fatigue de l'après-midi et retrouver le calme en soirée pour bien dormir ?***

### >> Bénéfices :

- Prendre conscience de l'impact de la nutrition sur notre corps et notre bien-être ;
- Découvrir 10 conseils nutrition pour une santé optimale ;
- Expérimenter le fait de « manger en pleine conscience ».



# RESTEZ FOCUS !



**Votre distraction vous empêche d'atteindre vos objectifs ?  
Trop de sollicitations ?**

## >> Description :

L'attention est une des clés du succès et est surtout au cœur de notre épanouissement. Soumis à un déluge continu d'informations et de sollicitations, nous sommes de plus en plus enclins à nous éparpiller, à nous déconcentrer

***Découvrez quelques techniques simples qui permettent de mieux focaliser votre attention ou de retrouver rapidement votre concentration après un moment de distraction***

## >> Bénéfices :

- Prendre conscience des comportements à risque en termes de distraction ;
- Apprendre comment gérer un environnement bruyant ou trop stimulant ;
- Découvrir des conseils et outils pour gagner en concentration et en efficacité ;
- Améliorer notre vie via une meilleure capacité de se focaliser ;
- Expérimenter un moment d'attention au cours d'une méditation guidée



# BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

---



**Les autres ont plus d'importance que vous ? Vous n'êtes jamais satisfait ?**

## >> Description :

La bienveillance est la capacité à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers autrui d'une manière désintéressée et compréhensive.

***Et si nous tournions ces qualités également vers nous-même ?***

## >> Bénéfices :

- Apprendre à se respecter et se donner de la valeur ;
- Choisir d'être une personne importante pour soi ;
- Expérimenter un moment de douceur et d'acceptation de soi au cours d'une méditation guidée.



## Nos ateliers 100% pratique

**Notre mission : dynamiser les équipes en contribuant à leur bien-être**

Toutes nos ateliers sont disponibles en présentiel ou en digital (sauf massage et aromathérapie)



Nous vous proposons trois formules :



### Découverte

Pour expérimenter un thème en une session



### Parcours

Un programme progressif qui propose d'intégrer sur plusieurs séances différents thèmes qui se complètent



### Abonnement

Afin d'intégrer durablement les bénéfices de chaque discipline.



# AROMATHERAPIE



**Découvrir les bienfaits des huiles essentielles et leurs diverses utilisations.  
Confectionner soi-même des produits d'aromathérapie.**

## >> Description :

Les huiles essentielles possèdent de nombreuses vertus. Grâce à leurs multiples propriétés, elles offrent des solutions douces et naturelles pour prendre soin de soi

***Au cours d'une de nos thématiques (comment bien passer l'hiver, prendre soin de sa peau, le retour de l'été...), vous confectionnerez vos produits de soin avec tout notre matériel mis à votre disposition.***

# MASSAGES



**Évacuation du stress, des tensions et de la fatigue.  
Augmentation de la bonne humeur.**

## >> Description :

Sessions individuelles de 20 minutes sur chaise ou sur table.



# YOGA

---



**Renforcez votre corps, améliorez votre posture et votre concentration.  
Résultats ? Moins de stress et de douleur.**

## >> Description :

Découvrez les fondamentaux du yoga. Cette discipline du corps et de l'esprit allie postures physiques, exercices respiratoires et relaxation profonde.

# YOGA SUR CHAISE

---



**Plus de conscience de son corps et des muscles mobilisés. Détente des muscles et lubrification des articulations. Esprit plus serein et concentré.**

## >> Description :

Séance pratique basée sur le yoga à réaliser chez soi ou au bureau sans aucun matériel nécessaire, sans transpirer.



## MEDITATION

---



**Meilleure concentration, amélioration de l'équilibre émotionnel et renforcement du système immunitaire.**

### >> Description :

Intégrez des moments de paix intérieure dans votre quotidien survolté. Observez vos pensées sans y poser de jugement. Avec une session, vous découvrirez comment débiter la méditation, vous apprenez à vous détendre et profitez d'un moment de sérénité. Les exercices pratiques sont orientés sur la respiration et l'expérience du moment présent.

## BODY ENJOY

---



**Mieux faire circuler l'énergie. Améliorer sa souplesse et sa posture. Renforcer son corps et favoriser la concentration.**

### >> Description :

Un concentré de techniques de Tai-Chi, de Yoga, de Pilates et de relaxation.



# ERGONOMIE ET 50 NUANCES DE POSTURE

---



**Mobilisation et protection du corps ; Détente des muscles et lubrification des articulations ; Un esprit plus serein et concentré.**

## >> Description :

Séance pratique pour renforcer son dos, s'étirer, soulager les tensions liées à la posture de travail.

## LA MICRO-SIESTE

---



**Découvrir la micro-sieste et ses bienfaits.  
Expérimenter une micro-sieste.**

## >> Description :

Le manque de sommeil et les « coups de barre » cela vous parle ? Vous souhaitez prendre soin de votre énergie et écouter les rythmes de votre corps ? La micro-sieste est votre médecine de poche. Alors, tous à la sieste



# RESPIRATION DE DETENTE

---



**Retrouver son calme, sa concentration. Relâcher les tensions. Ressentir un regain d'énergie.**

## >> Description :

Stress, tensions musculaires, respiration bloquée, fatigue mentale et physique, ... Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Découvrons ou pratiquons ensemble la respiration consciente, la cohérence cardiaque et des pranayamas.

# YOGA DU VISAGE

---



**Exercices pour tonifier et étirer les muscles du visage. Gestuelle et massage anti-stress.**

## >> Description :

Une méthode naturelle et facile à intégrer pour que le temps ait moins d'emprise sur la souplesse et la tonicité de votre visage. Le yoga du visage est idéal pour relaxer profondément les muscles du visage, du cou et de la tête.

# YOGA DES YEUX

---



**Se libérer des tensions oculaires liées au travail sur écran. Renforcer l'attention de ses yeux.**

## >> Description :

L'augmentation du temps de travail sur les écrans génère une fatigue visuelle accrue. Nos yeux sont constamment sollicités par les écrans, la lumière artificielle, l'air climatisé, ... Cela entraîne un assèchement des yeux, des picotements, des maux de tête, mais aussi des troubles de la concentration ou de la mémoire. Nous pratiquerons des exercices permettant de travailler la détente et la mobilité oculaire.