



Nos EnjoySessions

**Notre mission : dynamiser les équipes en contribuant à leur bien-être
Créer des moments d'échange et de partage**

Toutes nos EnjoySessions sont disponibles en présentiel ou en digital.
Elles sont organisées en français, néerlandais et anglais.



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



Sogéos SRL

| +32 486 133 753

| www.workinjoy.be

| TVA BE 0832.854.569

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.



PROTEGER SON SOMMEIL QUAND ON TRAVAILLE EN HORAIRE DÉCALÉ



**Difficile de trouver le juste rythme quand on travaille en horaire décalé ?
Difficile de trouver le sommeil quand la société est en mouvement ?
Difficile d'être en mouvement quand la société est endormie ?**

>> 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. Les travailleurs de nuit et en horaire variable souffrent d'un décalage horaire permanent et ont une horloge biologique désajustée qui va générer des perturbations importantes dans la qualité et la quantité de leur sommeil.

Des solutions existent pour favoriser un sommeil réparateur et profond, même en horaires décalés.

>> Bénéfices :

- Prendre conscience de l'importance du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de notre horloge biologique et de nos phases de sommeil
- Recevoir des outils pour protéger sa santé quand on travaille à horaire décalé
- Expérimenter une pause régénératrice.



APPRÉHENDER MON STRESS



Le stress vous empêche de vous endormir ou vous réveille ? Il vous fait prendre de mauvaises décisions et vous rend moins productif.ve et moins heureux.se?

>> Description :

64% des collaborateurs ressentent un stress négatif au travail. Et si nous posions 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.

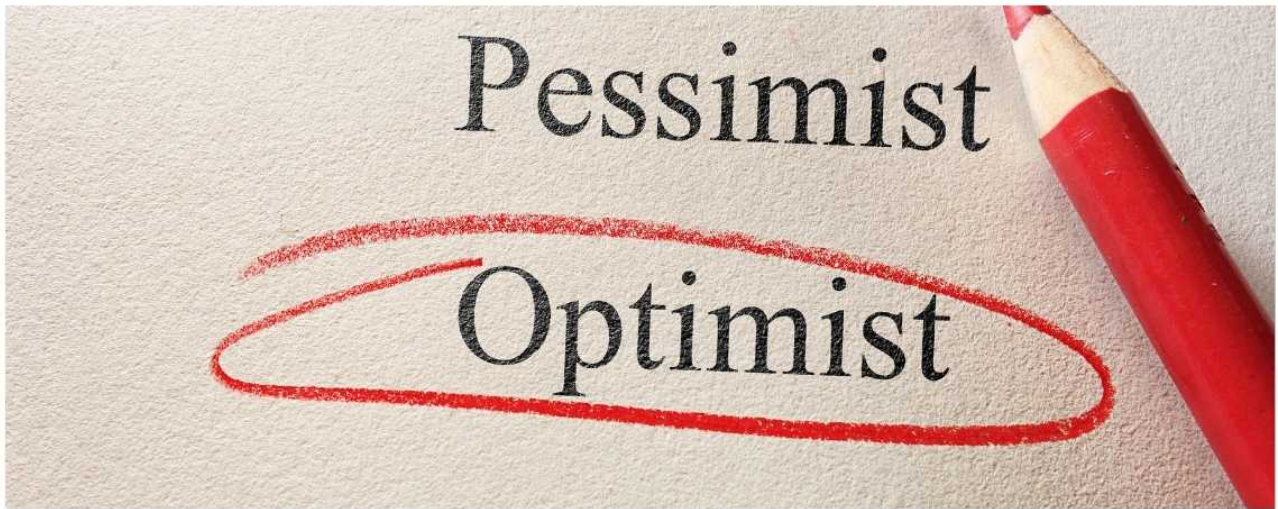
Comment trouver alors un équilibre dans l'utilisation des outils digitaux ?

>> 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
- Lancer un challenge à partager en équipe.



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.



OPTIMISER SON ESPACE DE TRAVAIL A LA MAISON



Vous êtes amenés à travailler de plus en plus à la maison ? Vous êtes-vous déjà posé la question de l'impact qu'a votre espace de travail sur votre bien-être ?

>> Description :

Saviez-vous que votre niveau d'énergie peut être lié à l'aménagement de votre espace de travail ? Avec quelques conseils basés sur la neuro-architecture (impact de l'environnement sur notre cerveau) et le Feng Shui (circulation d'énergie) vous apprendrez à optimiser l'aménagement de votre espace de travail.

Des principes logiques qui vous aideront à apprécier d'avantage le travail à la maison

>> Bénéfices :

- Analyser votre espace actuel et concevoir ensemble les meilleures options futures
- Apprendre comment aménager son bureau pour diminuer la fatigue
- Découvrir des conseils et outils pour gagner en concentration, en efficacité et en motivation.

En collaboration avec :

BetterAtHome



LA PUISSANCE DES ÉMOTIONS



**Vous vivez une émotion intense et vous avez tendance à vous emporter ?
Vous ressentez trop de pression et vous avez l'impression de prendre des mauvaises décisions ?**

>>Description :

Envie de découvrir ce qu'est une émotions et ce qui s'y cache ?

Comment identifier mon ressenti et celui des autres ?

Comment les émotions nous influencent-elles ?

Comment les apprivoiser dans la sphère privée et professionnelle grâce à l'intelligence émotionnelle.

Apprenez à vous connecter à vos émotions et découvrez comment la régulation de celles-ci contribue à votre bien-être.

>> Bénéfices :

- Reconnaître vos émotions et éviter leurs pièges
- Comprendre le besoin profond qui s'y cache
- Choisissez comment vous comporter en connaissance de cause
- Apprendre à (mieux) réguler ses émotions au quotidien
- Transformer vos émotions négatives et cultiver votre bien-être
- Aligner vos actions à vos objectifs

En collaboration avec :

OnMyWay
Coaching individuel et dynamique d'équipe



Sogéos SRL

| +32 486 133 753

| www.workinjoy.be

| TVA BE 0832.854.569

LES ACCORDS TOLTÈQUES



Vous voulez être libre? Les accords sont comme un code de conduite, une lumière à suivre pour être ou se sentir plus libre. Ces accords permettent d'appréhender le monde avec plus de sérénité et efficacité.

>>Description :

Nous partons ensemble à la découverte des 4 accords toltèques et nous allons voir comment nous pouvons les pratiquer. Si ces accords ont l'air simples dans un premier temps, il y a cependant beaucoup de petites nuances qui méritent de s'y attarder pour bien intégrer cette véritable sagesse toltèque.

Chacun d'entre nous a à y gagner de s'engager sur le chemin de la voie toltèque. Un chemin de bienveillance, d'altruisme et d'empathie que chacun peut développer et instaurer avec conscience, dans son quotidien.

>> Bénéfices :

- Découvrir les accords toltèques qui sont de réels guides au quotidien
- Accéder à plus de bien-être et de discernement
- Prendre la vie avec plus de légèreté.



LÂCHER-PRISE



Le stress du quotidien vous submerge ? Vous souhaitez lâcher- prise ? Bonne nouvelle... cela s'apprend.

>>Description :

Dans votre activité, dans votre couple, à la maison, ... la pression, est partout envahissante et épuisante. Comment vous alléger ? Construisez votre boîte à outil pour, petit à petit, retrouver plus de joie de vivre et de légèreté.

"Let it be" chantaient le Beatles. Ils avaient raison, lâcher-prise est une attitude qui nous permet de nous libérer d'une dose de stress, de pression, d'apprendre à se détacher des problèmes pour les mettre en perspective et d'être plus résilient.

>> Bénéfices :

- Moins de stress, de tension et de la fatigue ;
- Un esprit plus apaisé ;
- Un sentiment de liberté ;
- Un corps plus détendu.

