Work in Joy®

Catalogue 2023

LÀ OÙ LE CHEMIN DU TRAVAIL CROISE CELUI DU BIEN-ÊTRE

Comment cultiver le bien-être de vos équipes ?

Notre mission : dynamiser vos équipes en contribuant à leur bien-être.
Créer des moments d'apprentissage, d'échange et de partage.

Nos formules 2023 :

01 **EnjoySessions** P. 3-22

Les Enjoy sessions sont des formations sur des thèmes liés au bien-être avec pour objectif d'éveiller les consciences et de donner des clefs concrètes applicables immédiatement.

02 **Workshops** P. 23-30

Les Workshops sont des ateliers qui ont pour objectif d'aider vos collaborateurs à déconnecter, passer un moment en équipe, expérimenter une activité en toute légèreté.

03 **Relax** P. 31-38

Les moments de détente sont des ateliers de relaxation tels que le yoga, la méditation, ... avec pour objectif de lâcher prise.

04 **Individual sessions** P. 39-43

Les individual sessions sont des séances individuelles pour aider un collaborateur à compléter son parcours bien-être.

Nos EnjoySessions

Durée

La durée standard d'une EnjoySession est d'**1h30**

Version

Toutes les Enjoy Sessions se donnent en **digital** et/ou en **présentiel**

Participants

Maximum **20 p.** en présentiel et **30 p.** en digital
Prix sur demande pour les groupes plus larges

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Les ateliers sont disponibles en **français**, en **néerlandais** et en **anglais**. Vous trouvez ici un aperçu de nos formules **best-sellers**. Nous sommes flexibles et nous adaptons à **vos besoins** et à **vos valeurs.** Les tarifs sont HTVA, hors frais de déplacement. WorkInJoy vous propose également de créer un **parcours de formations et ateliers** en fonction des besoins de vos équipes. Pour des formules comprenant plus de personnes que la limite indiquée, nous vous proposons un tarif sur demande.

Nos EnjoySessions

Mieux dormir, mieux vivre ..... P. 5

Protéger le sommeil des (jeunes) parents ..... P. 6

Protéger son sommeil quand on travaille en horaire décalé ..... P. 7

Appréhender mon stress ..... P. 8

Osez l'optimisme ..... P. 9

Digital Détox ..... P. 10

Les 4 accords toltèques ..... P. 11

Gestion du travail hybride : équilibre pro-perso ..... P. 12

Restez focus ..... P. 13

Le temps autrement ..... P. 14

Les bienfaits de la marche ..... P. 15

L'ikigai ..... P. 16

La puissance des émotions ..... P. 17

Ergonomie et 50 nuances de posture ..... P. 18

50 nuances de pause ..... P. 19

La micro-sieste P.20

Bienveillance envers soi-même ..... P. 21

L'énergie dans mon assiette ..... P. 22

La parentalité ..... P. 23

Mieux dormir, mieux vivre

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Session individuelle sommeil P41

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.

Vos retours :

"Merci grâce à cette session, j'ai compris ce qui dans mon quotidien dégradait mon sommeil". Christophe

"Des exemples concrets et beaucoup de bienveillance" Isabelle

Protéger le sommeil des (jeunes) parents

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration avec

Fiona Beenkens
Architecte

Dormir peu est épuisant ... et quand on est jeune parent on trinque...au boulot. La séance est donnée par notre neuro-architecte qui élabore le lien entre l'aménagement de la chambre et le sommeil de l'enfant.

Description :

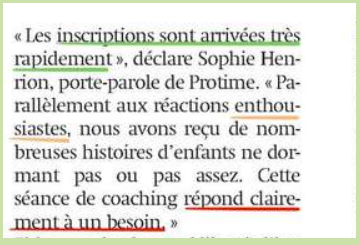
Notre objectif est d'aider les jeunes parents à retrouver du dynamisme dans leur vie personnelle et de l'efficacité dans leur travail. Des études montrent que les jeunes parents perdent jusqu'à 44 nuits de sommeil à cause des jeunes enfants.

Vos jeunes parents ressortent de la séance avec la solution idéale pour que l'enfant se sente en sécurité dans sa chambre, et augmente les chances de sommeil paisible.

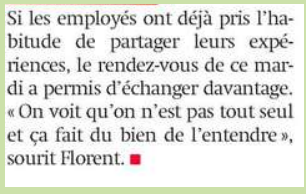
>> Bénéfices :

- Prendre conscience de l'importance du sentiment de sécurité pour que l'enfant dorme
- Comprendre les bases du sommeil de l'enfant
- Comprendre comment la chambre influence le sommeil de l'enfant
- Solutions concrètes et facilement applicables pour améliorer les nuits grâce à l'environnement de sommeil

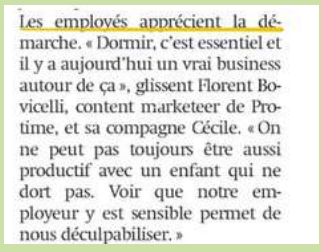
Vos retours :



« Les inscriptions sont arrivées très rapidement », déclare Sophie Henrion, porte-parole de Protime. « Parallèlement aux réactions enthousiastes, nous avons reçu de nombreuses histoires d'enfants ne dormant pas ou pas assez. Cette séance de coaching répond clairement à un besoin. »



Si les employés ont déjà pris l'habitude de partager leurs expériences, le rendez-vous de ce mardi a permis d'échanger davantage. « On voit qu'on n'est pas tout seul et ça fait du bien de l'entendre », sourit Florent.



Les employés apprécient la démarche. « Dormir, c'est essentiel et il y a aujourd'hui un vrai business autour de ça », glissent Florent Bovicelli, content marketeer de Protime, et sa compagne Cécile. « On ne peut pas toujours être aussi productif avec un enfant qui ne dort pas. Voir que notre employeur y est sensible permet de nous déculpabiliser. »

Protéger son sommeil quand on travaille en horaire décalé

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français

A combiner avec :

Session individuelle stress p41

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 horaire décalé.

>> 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.

Vos retours :

"Merci pour cette session, ça fait plaisir de voir que l'influence de notre rythme décalé sur notre quotidien est reconnu. Merci pour les conseils pratiques." Stefano

Appréhender mon stress

Durée

1h30

Présence

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Le temps autrement P14

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

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.

Vos retours :

Osez l'optimisme

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

L'ikigai P16

Savez-vous que l'optimisme se travaille ?

Description :

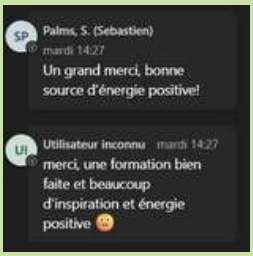
Et si la positivité était un levier d'efficacité ? Comment adopter une attitude positive et trouver en soi des sources de satisfaction ?

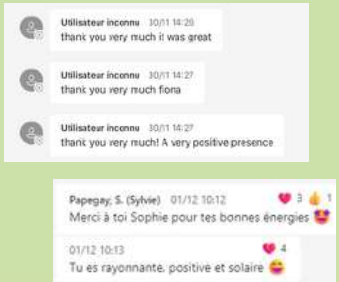
Cultiver la gratitude et l'optimisme au quotidien, cela s'apprend et génère de la créativité et de la confiance en soi.

>> Bénéfices :

- Construire et renforcer son optimisme grâce à 12 clés
- Faire de son optimisme un levier de bien-être
- Apprendre à gérer la négativité d'autrui
- Vivre un moment de partage pour sortir avec le sourire.

Vos retours :





Digital détox

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Restez focus P13

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

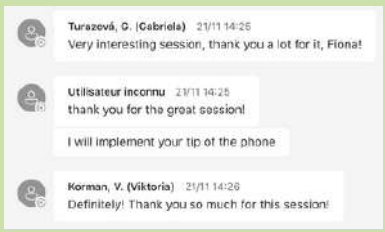
Description :

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.



Vos retours :

"Quelle prise de conscience, je ne me rendais pas compte à quel point mon smartphone monopolisait ma vie. Merci pour la bienveillance et les outils concrets partagés lors de cette formation." Daniel

Les 4 accords toltèques

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Osez l'optimisme P9

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 d'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.

Vos retours :

Gestion du travail hybride : équilibre pro-perso

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Session individuelle : espace de travail à la maison P43

Comment équilibrer sa vie pro-perso en jonglant entre l'espace de travail à la maison et celui au bureau ?

Description :

Avec des conseils basés sur la neuro-architecture (impact de l'environnement sur notre cerveau), vous apprendrez comment distinguer vie pro et vie perso grâce à votre espace de travail... Comment positionner son bureau dans l'espace ? Comment faire si on ressent trop de stimuli dans un open space ? Comment faire si nous n'avons pas de pièce disponible à la maison pour avoir un bureau séparé ?

Nous travaillons maintenant sur notre lieu de vie, comment aider le cerveau à faire la distinction entre le loisir et le travail ?

>> Bénéfices :

- Découvrir si son espace de travail est propice à la concentration et à la motivation
- Apprendre comment aménager son bureau à la maison pour contrer la fatigue
- Recevoir des conseils applicables immédiatement où que soit votre espace de travail : dans un salon, dans un bureau, dans la cuisine, ...

Vos retours :

Restez focus

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Session individuelle focus P42

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 continuel 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 une méditation guidée.

Vos retours :

"Je me rends compte de ma dispersion et de son impact sur ma satisfaction. Je vais vite appliquer les conseils et tips partagés. Merci pour cette formation." Ronny

Le temps autrement

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Restez focus P13

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. 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.

Vos retours :

"Je n'avais pas encore envisagé la gestion du temps de cette façon. La solution est en nous. Je sais quoi mettre dans mon agenda maintenant. Merci Sophie pour cette prise de conscience. " Laeticia

Les bienfaits de la marche

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Ergonomie et 50 nuances de posture P18

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.

Vos retours :

"Après cette formation, une seule envie enfiler mes baskets, attraper le chien et me balader pour ressentir tous les bénéfices de cette activité si simple et accessible." Frédéric

L'ikigai

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Les 4 accords toltèques P11

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.

Vos retours :

"Beaucoup de prise de conscience lors de cette formation. J'ai tous les outils pour me diriger vers plus d'épanouissement et de sens. Merci pour cette découverte." Lionel

La puissance des émotions

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

La bienveillance envers soi-même P21

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 émotion 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 :

- Reconnaitre 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.

Vos retours :

"Quel soulagement de comprendre que l'on est tous des êtres d'émotions."
Alice

Ergonomie et 50 nuances de posture

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Anglais

A combiner avec :

Moment zen
P31 à P38

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'assoir moins et mieux quand on travaille, comment renforcer son dos, s'étirer, soulager les tensions ?

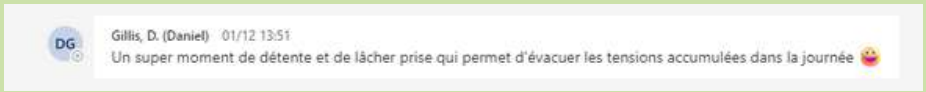
Des conseils simples pour aménager au mieux son espace de (télé)travail seront également partagés.

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

Vos retours :



50 nuances de pause

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Moment zen P31 à P38

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 :

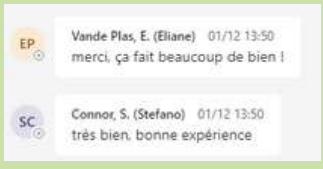
Dans une journée de travail, il est nécessaire de s'accorder des moments de pause pour maintenir une performance durable. Vous êtes peut-être un adepte de la pause-café ou de la pause-cigarette ?

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.

Vos retours :



La micro-sieste

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Le temps autrement P14

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 ? Découvrez l'impact d'un sommeil réparateur et comment déconnecter grâce à la micro-sieste.

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

>> Bénéfices :

- Découvrir si votre sommeil est réparateur
- Découvrir la micro-sieste et ses bienfaits
- Apprendre quand et comment pratiquer cette micro-pause à maxi-effets
- Expérimenter une micro-sieste.

Vos retours :

Bienveillance envers soi-même

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

L'ikigai P16

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.

Vos retours :

"Merci infiniment pour le contenu de cette formation qui a beaucoup résonné en moi." Daphné

L'énergie dans mon assiette

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration avec :

Chantal
Nutritionniste

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 ou ballonné 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».

Vos retours :

"Quel plaisir de savoir démêler le vrai du faux et savoir comment choisir quoi mettre dans son assiette. Merci aussi pour les réponses à mes multiples questions personnelles." Pascale

La parentalité

Durée

1h30

Version

Digital
Présentiel

Participants

Max 20 p présentiel/ 30 p digital

Tarif

Digital : 750 €
Présentiel : 850 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration avec :

Fiona
Architecte

Comment articuler travail et parentalité au quotidien ?

Description :

Vous avez des difficultés à gérer votre quotidien ? Entre le stress du travail et le stress du quotidien, cette formation vous aidera à trouver l'équilibre dans votre parentalité.

Comment déconnecter ? Comment trouver du temps pour soi avec les enfants ? Comment scinder vie privé et vie professionnelle ? Comment faire quand les nuits sont courtes ?

Bénéfices :

- Découvrir des conseils pour trouver du temps pour soi (dans la parentalité)
- Découvrir des astuces pour scinder travail et vie privé
- Que faire quand les enfants ne dorment pas ?

Vos retours :

"Cette formation m'a donné de vrais outils pratiques pour gérer l'intensité de mon quotidien et pour ne pas m'oublier moi, entre le travail et les enfants, ce n'est pas toujours facile".

Nos Workshops

Durée

La durée standard d'un atelier est de **2h00**

Version

Tous les ateliers se donnent en **présentiel**

Participants

Entre 10 et 25 personnes en fonction de l'atelier

Tarif

975 €

Les ateliers sont disponibles en **français**, en **néerlandais** et en **anglais**. Vous trouvez ici un aperçu de nos formules **best-sellers**. Nous sommes flexibles et nous adaptons à **vos besoins** et à **vos valeurs.** Les tarifs sont HTVA, hors frais de déplacement. WorkInJoy vous propose également de créer un **parcours de formations et ateliers** en fonction des besoins de vos équipes. Pour des formules comprenant plus de personnes que la limite indiquée, nous vous proposons un tarif sur demande.

Nos Workshops

Aromathérapie ..... P. 26

Atelier musical ..... P. 27

Aménager mon bureau à la maison ..... P. 28

Improvisation ..... P. 29

Créativité ..... P. 30

Boostez votre immunité ..... P. 31

Aromathérapie

Durée

1h30 à 2h00

Version

Présentiel

Participants

Max 10 personnes

Tarif

975 € + fournitures

Langue

Français

A combiner avec :

Appréhender mon stress P8

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.

>> Bénéfices :

- Découvrir les bénéfices et usages des huiles essentielles
- Déconnexion totale grâce à la création de ses produits
- Connexion à ses sens.

Vos retours :

"Quel plaisir de déconnecter en apprenant et en faisant avec ses collègues. Merci pour cet atelier dynamique et interactif. Je me réjouis d'utiliser les produits que nous avons réalisés ensemble." Katleen

Atelier musical

Durée

1h30 à 2h00

Version

Présentiel

Participants

Max 25 personnes

Tarif

975 €
Avec guitariste

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration :

Sabine Vandebroek

Dans quelle mesure la musique peut affecter notre santé/ notre quotidien ? Envie d'un coût de boost, de motivation ou de calme ? Envie de partager un moment ludique en équipe ?

Description :

« Si vous voulez connaître le secret de l'univers, pensez en terme de fréquences et de vibrations » disait Nikola Tesla. La musique que nous écoutons au quotidien de façon récurrente peut sensiblement impacter notre santé, notre humeur ou encore notre développement personnel.

La musique est un outil à la disposition de tous et aux pouvoirs encore trop méconnus. A nous d'en prendre connaissance pour influencer notre humeur, notre attitude et impacter positivement notre vie. Et si une clé de votre bonheur se trouvait dans votre playlist !

>> Bénéfices :

- Élever les vibrations individuelles et au niveau de l'équipe ensemble en musique
- Créer de la joie individuelle et collective, et… Une chanson d'entreprise ?
- Profiter et créer ensemble un souvenir inoubliable qui sera gravé à jamais dans la mémoire de tous.

Vos retours :

"C'est l'atelier de chant et d'art oratoire le plus rapide, le plus amusant et le plus utile que j'aie jamais suivi." – Sandra

Aménager son bureau à la maison

Durée

1h30 à 2h00

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max. 10 personnes

Tarif

975 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration :

Fiona Beenkens
Architecte

Comment accorder autant d'importance au design et à l'aménagement du bureau à la maison que celui au travail ?

Description :

Nous n'avons pas tous les mêmes espaces de travail disponibles à la maison. Certains travaillent dans un bureau séparé, certains travaillent dans un salon, d'autres dans leur cuisine et encore d'autres dans leur chambre.

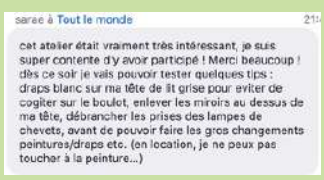
Cet atelier permet d'analyser, en groupe restreint, l'espace de travail de chacun. Une grande partie de vos équipes est prête à repeindre son espace de travail si elle comprend pourquoi et comment une couleur spécifique est bénéfique pour son énergie et son motivation. Durant cet atelier, nous avons l'occasion de comprendre, pour chaque participant, quelle est la couleur idéale.

Au cours de cet atelier, vous confectionnerez votre espace de travail idéal, à la maison et/ou au bureau.

>> Bénéfices :

- Comprendre comment se positionner dans **son** espace
- Adapter son espace à son mode de fonctionnement ; un introverti n'a pas les mêmes besoins qu'un extraverti
- Recevoir **la couleur** idéale pour son espace de travail.

Vos retours :



Improvisation

Durée

1h30 à 2h00

Version

Présentiel

Participants

Max 25 personnes

Tarif

975 €

Langue

Français
Anglais

En collaboration :

Eugénie Martin
Comédienne

Pas besoin d'avoir fait du théâtre ou d'être un artiste pour participer ! A travers des exercices amusants, l'atelier vous amènera à élargir votre zone de confort et apprécier le challenge.

Description :

L'improvisation est une activité qui consiste à créer quelque chose "à partir de rien" sans planification. Bien que l'improvisation puisse faire un peu peur, sachez que chaque jour, vous improvisez et ce, de manière totalement naturelle !

Une fois la peur du vide et de l'échec appréhendée, vous découvrirez le plaisir lié à ce processus créatif et intuitif.

>> Bénéfices :

- Amélioration de plusieurs compétences : capacité d'adaptation, créativité, lâcher prise, confiance en soi, prise de parole, ...
- Prise de conscience de l'attitude corporelle, la voix, la présence
- Cohésion d'équipe grâce à l'écoute et la co-construction.

Vos retours :

"Waouh, je n'aurais jamais cru que je prendrais du plaisir dans cet exercice, une découverte pour moi. Chouette aussi de le partager avec les collègues que l'on voit sous un autre jour." Eric

Créativité

Durée

1h30 à 2h00

Version

Présentiel

Participants

Max 20 personnes

Tarif

975 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Aromathérapie
P26

Déconnecter au travers de la création. Créer son tableau de vision et déconnecter grâce au mandala.

Description :

Le tableau de vision ; un outil pour s'autoriser à rêver, à rester motivé et à atteindre ses objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. Le *vision board* est un assemblage d'images, d'affirmations, de photos qui illustre nos rêves et objectifs. Chacun repartira avec son tableau de rêves.

Le mandala ; se concentrer sur un dessin, sur des formes et colorier de manière intuitive amène à une forme de méditation. Le mandala favorise le lâcher-prise et offre un vrai moment de déconnexion. Il permet également d'évacuer les émotions dans le silence.

Canaliser son énergie, calmer le mental grâce au dessin.

>> Bénéfices :

- Un moment de déconnexion entre collègues
- S'autoriser à rêver
- Apprendre comment déconnecter facilement
- Augmenter son niveau d'attention grâce au dessin.

Vos retours :

"Merci de nous aider à déconnecter du quotidien. Sortir de ma bulle m'a fait un bien fou et en plus le résultat m'impressionne." Kim

Boostez votre immunité

Durée

1h30

Version

Présentiel

Participants

Max 10 personnes

Tarif

975 €

Langue

Français

A combiner avec :

Les bienfaits de la marche P15

Vous avez du mal à vous maintenir à flot ? Vous avez envie d'apprendre des techniques pour booster vos défenses immunitaires ?

Description :

Envie de découvrir comment les mouvements peuvent faire circuler l'énergie dans le corps et éliminer les toxines ? Quels aliments choisir pour renforcer vos défenses immunitaires ? Recevez des outils pour l'immunité au travers de conseils pratiques, d'exercices de yoga et repartez avec vos préparations d'aromathérapie 'spécial immunité'.

Et si nous composions notre boîte à outils ?

>> Bénéfices :

- Renforcer son système immunitaire et sa joie de vivre
- Combiner des approches simples et rapides à mettre en place (yoga, mouvements, nutrition, aromathérapie, ...)

Vos retours :

"Grâce aux exercices de yoga, je me suis sentie pleine de vitalité et aussi plus légère. Merci pour les rollers immunité si faciles à transporter partout." Elisabeth

Nos moments détente

Durée

La durée standard d'un moment de détente est **de 60 minutes**

Version

Les moments détentes sont **conseillés** en présentiel mais se donnent également en digital.

Participants

Maximum **15 personnes** par séance de détente

Tarif

1 session : 350 €
2 sessions : 600 €
1/2 journée soit 4 sessions : 900 €

Les ateliers sont disponibles en **français**, en **néerlandais** et en **anglais**. Vous trouvez ici un aperçu de nos formules **best-sellers**. Nous sommes flexibles et nous adaptons à **vos besoins** et à **vos valeurs.** Les tarifs sont HTVA, hors frais de déplacement. WorkInJoy vous propose également de créer un **parcours de formations et ateliers** en fonction des besoins de vos équipes. Pour des formules comprenant plus de personnes que la limite indiquée, nous vous proposons un tarif sur demande.

Nos moments détentes

Yoga des yeux ..... P. 34

Yoga du visage ..... P. 34

Yoga ..... P. 35

Yoga sur chaise ..... P. 35

Méditation ..... P. 36

Body Enjoy ..... P. 36

Ergonomie et 50 nuances de posture ..... P. 37

La micro-sieste ..... P. 37

Respiration de détente ..... P. 38

Massages ..... P. 39

Durée

1h

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

350 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec

Ergonomie et 50 nuances de posture P18

Yoga des yeux

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

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.

Yoga du visage

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

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.

Durée

1h

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

350 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration :

Eugénie
Prof de yoga

Yoga

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

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.

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

Durée

1h

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

350 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

En collaboration :

Eugénie
Prof de yoga

Méditation

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

Intégrez des moments de paix intérieure dans votre quotidien survolté. Observez vos pensées sans y poser de jugement. Avec une session, vous découvrez comment débuter 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.

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

Durée

1h

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

350 €

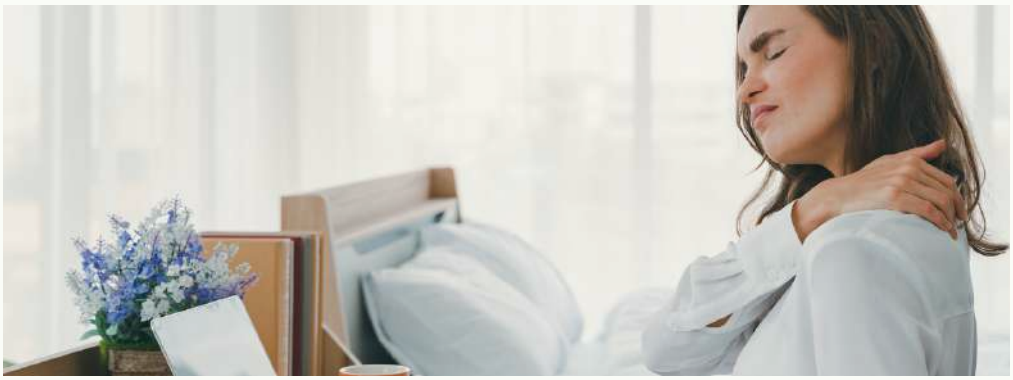
Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec

La micro-sieste P20

Ergonomie



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

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.

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

Durée

1h

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

350 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec

Appréhendez mon stress P8

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

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.

Massages

Durée

1h00 | 3 massages

Version

Présentiel
Digital

Participants

Max 15 personnes

Tarif

90 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec

Appréhendez mon stress P8

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

Sessions individuelles de 20 minutes sur chaise ou sur table.

Individual sessions

Durée

La durée par personne est de **60 minutes**

Version

Les sessions individuelles sont disponibles en ligne et en présentiel.

Participants

1h : un participant
1/2 journée : 4 participants
1 journée : 8 participants

Tarif

1 heure : 220 €
1/2 journée (4 sessions) : 800 €
1 journée (8 sessions) : 1500 €

Les ateliers sont disponibles en **français**, en **néerlandais** et en **anglais**. Vous trouvez ici un aperçu de nos formules **best-sellers**. Nous sommes flexibles et nous adaptons à **vos besoins** et à **vos valeurs.** Les tarifs sont HTVA, hors frais de déplacement. WorkInJoy vous propose également de créer un **parcours de formations et ateliers** en fonction des besoins de vos équipes. Pour des formules comprenant plus de personnes que la limite indiquée, nous vous proposons un tarif sur demande.

Individual sessions

Sommeil ..... P. 42

Stress ..... P. 42

Focus ..... P. 43

Le temps autrement ..... P. 43

Espace de travail à la maison ..... P. 44

Durée

1 heure

Version

Présentiel
Digital

Participants

1 personne

Tarif

220 €

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec :

Enjoy Session sommeil P5 et stress P8

Sommeil

Nous ne sommes pas tous les mêmes dormeurs. Le cycle de l'un n'est pas le cycle de l'autre. A la suite de la formation : mieux dormir, mieux vivre (page 5), nous proposons des sessions individuelles pour approfondir et accompagner l'individu dans ses propres challenges.

Stress

Les causes de stress sont multiples. Chaque individu y réagit de façon personnelle en fonction de sa personnalité et de son environnement.. Nous analyserons les causes et impacts personnels pour proposer une boîte à outils individuelle. Nous proposons cette session à la suite de la formation appréhender son stress (page 8).

Durée

1 heure

Version

Présentiel
Digital

Participants

1 personne

Tarif

220 €

Langue

Français

A combiner avec :

Enjoy Sessions Focus P13 et le temps autrement P14

Focus

Pourquoi une personne est distraite et pas l'autre ? Comment gérer son attention ? Nous analyserons en détails la situation particulière du collaborateur pour lui proposer un parcours personnel.

Le temps autrement

Après la session générale sur la gestion du temps, cette partie individuelle permettra de s'immerger dans la réalité du collaborateur. Il repartira avec des solutions personnalisées pour un gestion plus sereine de son temps.

Durée

1 heure

Version

Présentiel
Digital

Participants

1 personne

Tarif

220€

Langue

Français
Néerlandais
Anglais

A combiner avec

Gestion du travail hybride P12

Espace de travail à la maison

Cette session est proposée après la formation sur l'équilibre vie pro-perso (page 12). Elle permet d'aider l'individu à aménager son espace de travail en fonction de son parcours et ses besoins. Nous regardons ensemble l'espace disponible, les éléments de décoration perturbateurs, les couleurs à éviter ou à privilégier. Vous investissez grâce à cette session dans le Home Office Design et permettez à votre organisation de rendre le travail hybride plus durable.

Work in Joy®

Ils nous font confiance pour prendre soin de leurs équipes :

HEC LIÈGE EXECUTIVE EDUCATION
Management School - Liège Université

Puratos
Reliable partners in innovation

Ogilvy

ING

John Cockerill

Cliniques universitaires SAINT-LUC UCL BRUXELLES

THALYS

CHU St-Pierre | UMC St-Pieter

Hôpital Erasme ULB

WAFFLE factory

SOLVAY

BNP PARIBAS

HMS

GROUPE ROSSEL

Lhoist

tivoli

L'ORÉAL

eloy

EUROFIDES
YOUR SMART CREDIT MANAGEMENT

CHU Saint-Pierre

FERRERO

Sophie Geilenkirchen, fondatrice de WorkInJoy

L'expérience de Sophie est vaste : elle a œuvré 25 ans en entreprise et 18 ans dans le domaine du bien-être. De ce fait, elle avait à cœur de créer un lien solide entre ces deux univers.

« Nous sommes spécialisés dans le sommeil… et pourtant rien d'assommant là-dedans ! Plus spécifiquement, nous connaissons l'importance du repos, son impact dans la vie quotidienne et ses nombreux bienfaits. »
WorkInJoy est l'alliance de la performance et du ressourcement, deux mondes trop souvent dissociés !

« Nous proposons aux organisations et à leurs collaborateurs des solutions sur mesure. Celles-ci ont pour but d'améliorer leur performance durable ainsi que leur motivation. Comment ? En expérimentant les pratiques aussi bien physiques, émotionnelles que mentales, du bien-être au travail. »