

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL EN ACTION

CONSEIL

&

FORMATION

QVCT



QUI SOMMES NOUS

Née de la fusion des compétences de ses 2 fondateurs, Celaneo Formations est une agence agile spécialisée dans l'accompagnement de la qualité de vie au travail.

Nicolas Rolland

Fondateur et CEO d'une Agence Digitale spécialisée dans les Technologies Web et mobiles et d'une Entreprise de Services du Numérique (ESN) spécialisée dans le recrutement et accompagnement RH.



Agnès Parra

Journaliste, productrice et coach en développement personnel spécialisée dans les questions de Burn out et épuisement professionnel.



NOS VALEURS

Notre vision est systémique c'est-à-dire qu'elle considère chaque individu comme acteur de la communauté. L'action de chaque individu a des répercussions sur le groupe et vice versa.



NOTRE MISSION

Accompagner les DRH et dirigeants dans la mise en œuvre d'actions d'amélioration de la QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail) de leurs collaborateurs.

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



Depuis quelques années, de nouveaux maux font leur apparition en entreprise. Face à la pression hiérarchique, aux horaires décalés et au manque de reconnaissance souvent déplorés, **une part élevée de salariés se déclare en état de stress** pouvant conduire à la dépression et au burn-out.

Les troubles musculo-squelettiques, trop souvent négligés, sont aussi en hausse avec des répercussions mesurables sur l'absentéisme.

Le 31 mars 2022 la notion de "qualité de vie et des conditions de travail" (QVCT) a remplacé la QVT.

EN CHIFFRES

- Détresse psychologique : 44% des salariés (1)
- 85€ : coût moyen par jour d'absence par salarié.(2)
- TMS : 86% des salariés sont concernés (3)
- Burnout : 34% des salariés (4)

38,8 JOURS

D'ABSENCE PAR AN
ET PAR SALARIÉ

C'est le chiffre publié dans le baromètre officiel du courtier en assurances Verlingue en juillet 2022.

1. Baromètre Empreinte Humanis réalisé par OpinionWay sur la santé psychologique des salariés publié le 9 mars 2023.

2. Baromètre du courtier en assurances Verlingue publié en juillet 2022.

3. Étude Ifop pour Percko, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 6 au 8 décembre 2022 auprès d'un échantillon de 1004 personnes, représentatif des salariés français.

4. Baromètre Empreinte Humanis réalisé par OpinionWay sur la santé psychologique des salariés publié en mars 2022.

NOS ACCOMPAGNEMENTS

Ponctuels ou réguliers, nos différents formats d'accompagnement servent un objectif unique : **vous permettre d'améliorer la qualité de vie au travail de vos équipes par l'acquisition de soft skills**



ATELIER DÉCOUVERTE

Sensibilisation à une discipline en un rendez-vous unique en groupe.



PACKAGES ATELIER

3 à 10 ateliers de groupe reliés à une ou plusieurs disciplines.



PARCOURS SUR MESURE

1 à 2 sessions de groupe hebdomadaires réparties sur 12 semaines ou plus.



FORFAIT BOOST INDIVIDUEL

Un crédit de 6 à 12 heures de coaching individuel utilisable durant 1 an

ATELIER DÉCOUVERTE

UN ATELIER UNIQUE POUR CRÉER L'ÉVÉNEMENT



Objectifs:

Sensibiliser les collaborateurs à une discipline, une pratique en un rendez-vous unique.

Bénéfices :

- Soutenir la qualité de vie au travail
- Renforcer le lien social

Format :

60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :

100% distantiel

Nbre de participants :

ouvert

COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous souhaitez créer l'événement et fédérer vos collaborateurs autour d'un centre d'intérêt à la fois divertissant et riche de sens ?

Cette formule composée d'un événement unique d'une durée de 60 à 120 Minutes est une excellente opportunité de tester l'engagement des collaborateurs sur le sujet de la Qualité de Vie au Travail.

POUR QUI ?

POUR QUI SOUHAITE
CRÉER L'ÉVÉNEMENT,
TESTER L'ENGAGEMENT
DE SES ÉQUIPES ET
RENFORCER LE LIEN
SOCIAL DANS LE
GROUPE.

PARCOURS DÉCOUVERTE

3 À 10 ATELIERS MULTI THÉMATIQUES POUR DYNAMISER LA VIE DU BUREAU



COMMENT ÇA MARCHE ?

3 à 10 ateliers événementiels, calés dans le temps à la fréquence qui vous convient.

Que les ateliers soient centrés sur une thématique unique ou multi-thématiques, ce parcours est l'opportunité de faire découvrir ou d'approfondir un ou plusieurs sujets de la qualité de vie au travail sous un angle ludique et convivial.

Objectifs:

Sensibiliser les collaborateurs à une ou plusieurs disciplines, via une série de RDV adaptés à votre équipe.

Bénéfices :

- Soutenir la qualité de vie au travail
- Renforcer le lien social
- Créer un RDV qui a du sens.

Format des sessions :

60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :

100% distantiel

Nbre de participants :

15 à 20 selon discipline.

POUR QUI ?

POUR UNE ÉQUIPE
SOUHAITANT SE
RETROUVER AUTOUR
D'UNE SÉRIE DE RENDEZ-
VOUS ET D'UN CENTRE
D'INTÉRÊT COMMUN.

PARCOURS SUR MESURE

UN ACCOMPAGNEMENT HEBDOMADAIRE PERSONNALISÉ DE VOS ÉQUIPES DURANT UN MINIMUM DE 12 SEMAINES



Objectifs:

Un parcours de formation étalé dans le temps pour acquérir les bases d'une ou plusieurs disciplines.

Bénéfices :

- Soutenir la qualité de vie au travail
- Acquérir de nouvelles compétences, soft skills, facilitant l'autonomie et le mieux-être du collaborateur.

Format : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :

100% distantiel

Nbre de participants : jusqu'à 15

COMMENT ÇA MARCHE ?

Cet accompagnement peut être déployé sous la forme d'un coaching ou d'une formation de groupe allant jusqu'à 15 participants par groupe.

Le programme d'accompagnement est co-construit sur mesure en fonction de votre besoin autour d'une ou plusieurs disciplines.

POUR QUI ?

POUR UNE ÉQUIPE PRÊTE À CHANGER DE MINDSET ET À S'INVESTIR DANS UNE DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE DE NOUVELLES COMPÉTENCES

FORFAIT BOOST INDIVIDUEL

UN CRÉDIT D'HEURES DE COACHING ONE TO ONE UTILISABLE SUR UNE DURÉE DE 6 MOIS



Objectifs:

Répondre au besoin spécifique d'un collaborateur sur un sujet donné.
Prodiguer un accompagnement 100% adapté.

Bénéfices :

- Développer de nouvelles aptitudes
- Asseoir sa confiance en soi

Format : à la carte

Modalité d'exécution :

100% distantiel

Nbre de participants : 1

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'un de vos managers ou collaborateurs a besoin d'un accompagnement spécifique sur un point de blocage qui impacte son travail ? Cette formule de coaching personnalisé et confidentiel s'adapte au planning de la personne concernée qui peut disposer de son crédit d'heures comme bon lui semble avec le facilitateur qui l'accompagne.

POUR QUI ?

POUR UN COLLABORATEUR PRÊT AU CHANGEMENT EN DEMANDE D'ACCOMPAGNEMENT SUR UNE PROBLÉMATIQUE SPÉCIFIQUE.

DOMAINES D'EXPERTISE



LE CORPS

PRÉVENIR ET GUÉRIR LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES



MAINTIEN POSTURAL

Tenir son dos ou avoir des cervicales souples et mobiles n'est pas compliqué dès lors que l'on garde en tête que la colonne vertébrale est l'axe principal de notre posture.

Objectif pédagogique : replacer correctement et durablement son corps, grâce à une série de micro mouvements alliés à la respiration, à n'importe quel moment de la journée et dans n'importe quel endroit.

YOGA SUR CHAISE

Les postures de yoga sur Chaise s'inspirent de l'enseignement traditionnel du Hatha Yoga pour s'adapter à la chaise : étirements, torsions, respiration, cet atelier vous communique les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.

Objectif pédagogique : comprendre les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.



DOMAINES D'EXPERTISE

L'HYGIÈNE DE VIE

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ, MIEUX SE NOURRIR



NUTRITION & SANTÉ : LES 4 SAISONS

Saviez-vous qu'en mangeant différemment selon les saisons, nous réduisons le risque de tomber malade ?

Aliments chauds, aliments froids, aliments blancs ou colorés, selon le principe ancestral de la Médecine Traditionnelle Chinoise, notre alimentation devrait varier au fil des saisons pour rester en pleine forme toute l'année.

Objectif pédagogique : être en capacité de créer ses propres menus santé et de respecter une alimentation équilibrée.

DISCIPLINE ET VITALITÉ

Le réveil corporel n'a pas lieu que le matin ! Plus nos journées de travail s'allongent, plus nous devrions acquérir de bons réflexes et une véritable discipline pour réveiller et dynamiser le corps.

Objectif pédagogique : intégrer des exercices et réflexes simples au cours de ses journées afin de maintenir une vitalité et contrer les effets néfastes de la sédentarité.



DOMAINES D'EXPERTISE



LES ÉMOTIONS

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX SE RELIER



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Concept apparu dans les années 1990, l'intelligence émotionnelle propose de mesurer notre capacité à gérer nos émotions dans le but d'améliorer nos rapports sociaux. Pour cela, introspection et bienveillance sont nécessaires.

Objectif pédagogique : acquérir les bases d'une meilleure compréhension de ce qui se joue en chacun de nous dans les situations du quotidien.

INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Développer son intelligence relationnelle, c'est être capable de maîtriser notre façon de nous relier aux autres en créant un lien sain dans sa relation à l'autre : pour cela il est nécessaire de s'approprier les outils de la communication positive. semaines

Objectif pédagogique : via une série d'exercices pratiques, être en capacité d'intégrer la communication positive, la collaboration créative et la bienveillance à son quotidien au travail.



DOMAINES D'EXPERTISE



LA SÉRÉNITÉ

RESPIRER, FAIRE LE VIDE , APPRIVOISER LE CALME MENTAL



GESTION DU STRESS

Via une série d'exercices de visualisation, respiration et le principe de la pensée positive, on commence à gérer son stress. Mais le dompter passe aussi et avant tout par une meilleure connaissance de sa tendance émotionnelle et une bonne dose discipline.

Objectif pédagogique : acquérir les outils nécessaires à une meilleure gestion du stress au quotidien, seul ou en équipe. .

MÉDITATION

La méditation est une technique ancestrale reconnue pour apaiser et clarifier l'esprit, redonnant à qui la pratique, un regain d'énergie et d'optimisme.

La pratique est suivie d'une séance de questions / réponses et partages de ressentis.

Objectif pédagogique : acquérir les bases de la méditation.



DOMAINES D'EXPERTISE



LA COHÉSION

METTRE SON POTENTIEL CRÉATIF AU SERVICE DU GROUPE

CRÉATIVITÉ

Le saviez-vous ? La créativité facilite l'ouverture d'esprit, elle nous incite à tenter de nouvelles expériences, améliore notre santé mentale, notre mémoire et capacité de concentration, nos aptitudes à écouter.



Objectif pédagogique : révéler son potentiel créatif, en faire bénéficier son équipe

Matériel : une feuille et un stylo suffisent.

DESIGN THINKING

Petit frère du brainstorming, le design thinking fait appel à l'intelligence collective et combine habilement intuition et analyse pour mettre en place une dynamique de co-création.

Objectif pédagogique : acquérir les bases de la méthodologie du design thinking à base d'un cas pratique défini en amont avec le facilitateur.



DOMAINES D'EXPERTISE



L'AMOUR DE LA NATURE

ENGAGER SA RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

40 GESTES ECORESPONSABLES

Un écogeste est un geste simple et banal de la vie de tous les jours : aller au travail, faire la cuisine, se laver, jardiner, faire ses courses, sont autant d'actions qui peuvent être associées à un écogeste.

Objectif pédagogique : acquérir les gestes simples et indispensables à la réduction de notre empreinte carbone et les contextualiser dans le cadre de la vie professionnelle du lieu de travail.



BIOPHILIE

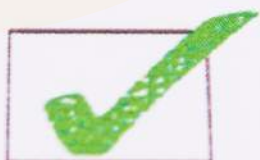
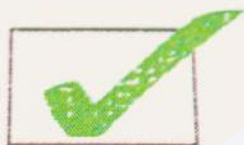
La biophilie est une discipline qui nous invite à nous relier à la nature, notamment, en intégrant celle-ci dans nos espaces intérieurs.

Le contact avec la nature produit des effets bénéfiques en impactant directement sur notre santé physique et mentale.

Objectif pédagogique : être en capacité d'aménager son espace selon les principes fondamentaux de la biophilie.



LA CERTIFICATION QUALIOPi



Celaneo est un organisme de formations certifié QUALIOPi depuis le mois de juin 2020.

Il respecte à ce titre les 7 critères ainsi que les indicateurs du référentiel le concernant.



Qualiopi
processus certifié

La certification a été délivrée au titre de la ou des actions suivantes :
- Actions de formation

NOTRE ÉQUIPE SUPPORT



MÉLANIE

Directrice Editoriale

Issue de la pub, Mélanie est journaliste, rédactrice professionnelle avec une spécialité sur les thématiques de développement personnel. De nationalité française, elle a vécu longtemps à Montréal et s'investit autant dans des projets francophones qu'Anglophones.



DAMARES

Cheffe de projet formation

Avocate et juriste de formation, Damares est brésilienne. Souhaitant se diversifier, elle démarre rapidement sa carrière dans le domaine du web. Parfaitement trilingue, Anglais, Français, Portugais, elle est le key contact de nos interlocuteurs internationaux.



OCÉANNE

Coordinatrice de formation

Chargée de production, journaliste et passionnée de développement personnel, Océanne-Alisson oriente très vite sa carrière vers des postes polyvalents où elle peut exercer tous ses talents. Son background dans le milieu de l'audiovisuel, lui a tout naturellement permis de piloter le pôle vidéo et multimédia des formations.

CONTACT



+33 (0) 7 57 82 12 01



formations@celaneo.com



<http://formations.celaneo.com>



9 rue des Halles, 75001 Paris