



CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2025

*Janvier*

# Santé mentale & bien être émotionnel

Actions & solutions

Version décembre 2024 – ADP Public



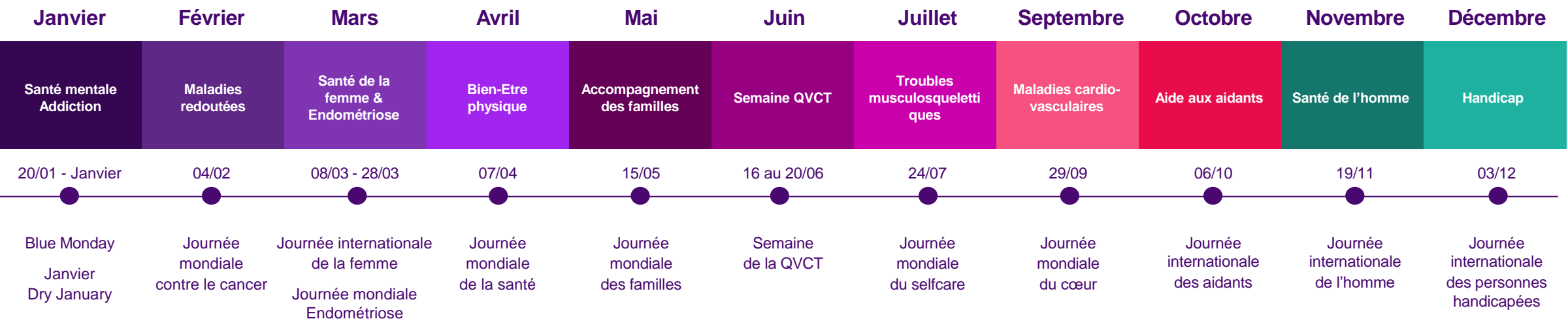
# SOMMAIRE

- Le calendrier Prévention & Bien-Être 2025
- La santé mentale
- Annexes :
  - Le baromètre Bien-Être employeur
  - Le podcast Cultivons le Bien-Être & la Prévention



**Le bien-être,  
notre priorité  
au fil des mois !**

# Calendrier Prévention Bien-Être 2025



## Pour chaque thème & chaque mois

### Pour vous



#### Podcast

Des interviews mensuels avec des clients / experts / professionnels de santé



#### Mallette de supports

Des outils pour certains thèmes



#### Contenu spécialisé

Des articles rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail travail...



#### Webinar

Des focus spécifiques pour certains thèmes



#### Accompagnement

Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)

### Pour vos collaborateurs



#### Flyer de sensibilisation mensuel

Disponible sur l'Espace Client Witiwi.fr  
Fenêtre dédiée à notre calendrier sur le carousel de la page d'accueil dès 2025



#### E-mail type

Pour adresser directement le flyer



#### Accompagnement

Des propositions d'actions ponctuelles ou régulières & solutions long terme

Les thèmes ont été sélectionnés pour s'adresser à tous, tout au long de l'année.  
Bien entendu cette liste est non exhaustive et les thématiques de notre accompagnement sont multiples

# Notre Offre d'accompagnement pour la mise en place de solutions / actions ponctuelles ou régulières

Bon à savoir

- **Les sessions sur une ½ journée ou la journée peuvent être décomposées** de manières à proposer des créneaux de 30 minutes, par exemple, pour sensibiliser un plus grand nombre de collaborateurs
- Les créneaux souhaités sont sous réserve de disponibilité des experts : anticipez vos demandes!
- L'ensemble des actions sont proposées **France entière**
- Majoration est à prévoir pour une intervention nuit, week-end ou jour férié
- L'ensemble des actions est proposé avec un **pack de communication** (email, affiche, flyer, guide...) et un **pilotage des inscriptions**
- La liste proposée est non exhaustive
- Une **page web spécifique au Calendrier 2025 est à venir** afin que vous puissiez avoir, à votre main, l'ensemble des informations mois après mois. L'ensemble y sera archivé afin de simplifier votre quotidien

**Votre contact habituel WTW est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions & vous accompagner dans la mise en place d'éventuelles actions**

# La santé mentale

# Vos supports téléchargeables

## Supports encadrant

<b>Guide RPS</b>	<a href="#">Français</a>
<b>Flyer RPS &amp; travail à distance</b>	<a href="#">Français</a>
<b>Flyer Solution RPS</b>	<a href="#">Français</a>
<b>Flyer Risques de l'hyperconnexion</b>	<a href="#">Français</a>

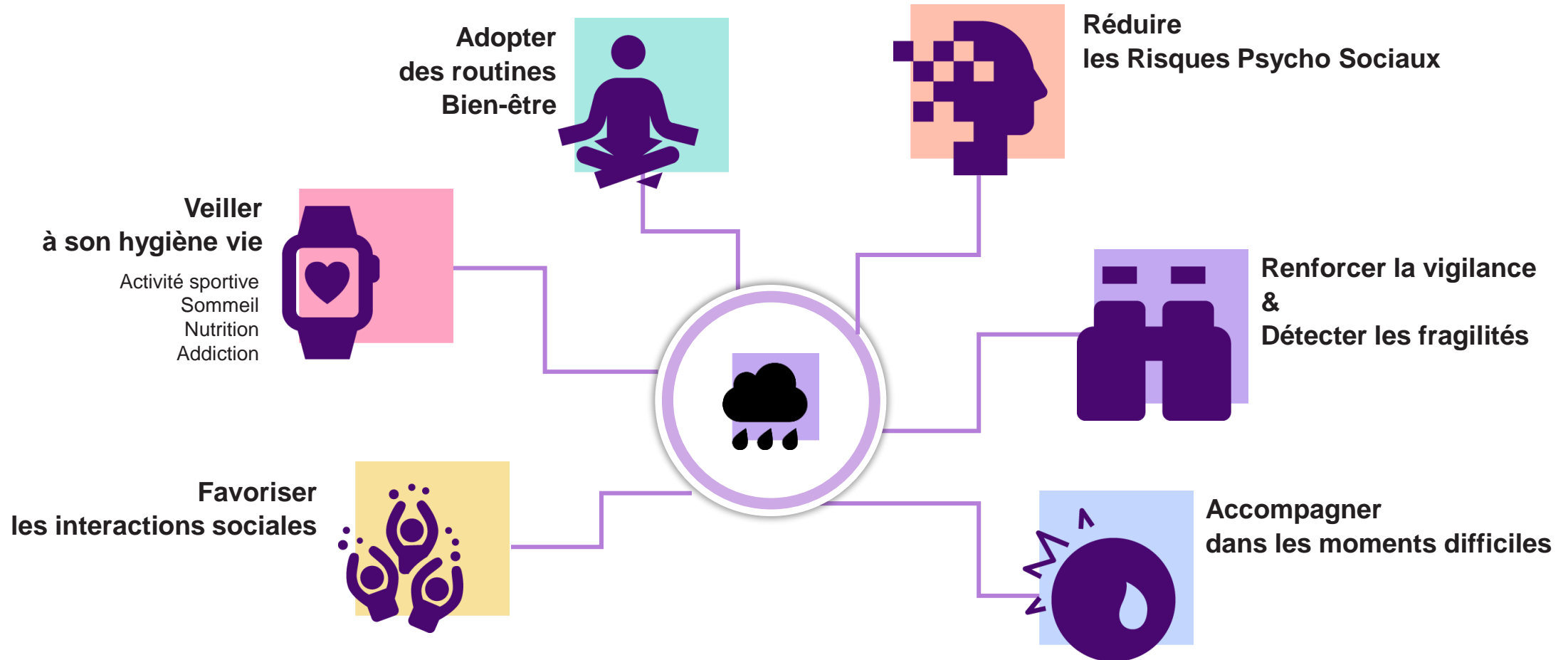
RPS : Risques psychosociaux

## Supports collaborateurs

<b>Flyer résilience</b>	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
<b>Email résilience</b>	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
<b>Flyer télétravail</b>	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
<b>Email télétravail</b>	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>

# Différents leviers pour une meilleure santé mentale

Contenu interactif / Liens cliquables







# Adopter des routines Bien-Etre

## Liste non exhaustive

YOGA	Atelier SOPHROLOGIE	Atelier RESPIRATION	Atelier MEDITATION
Atelier	Atelier	Atelier ou sensibilisation	Atelier
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretenir la souplesse et l'agilité de ses <b>muscles et articulations</b></li><li>• Prendre un temps de pause et de recul pour mieux <b>gérer ses émotions et son stress</b></li><li>• Se constituer une « boîte à outils » d'<b>exercices simples</b> à réaliser depuis son bureau (yoga sur chaise) ou chez soi</li><li>• <b>Evacuer les tensions</b> pour obtenir une sensation de détente physique et mentale.</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Phase de détente</li><li>• Etirements et échauffements</li><li>• Enchaînements de postures</li><li>• Exercices de respiration</li><li>• Relaxation finale</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Canaliser son stress</b> et ses émotions pour favoriser la détente</li><li>• Développer la <b>concentration</b>, la créativité et la confiance en soi</li><li>• Profiter d'une <b>pause</b> relaxante pour soi mais aussi pour partager avec ses collègues</li><li>• <b>Se préparer</b> mentalement à de futurs événements (réunions importantes, meetings...)</li><li>• <b>Dénouer des problématiques</b> du quotidien (insomnies, maux de ventre...)</li><li>• Mieux <b>gérer les tracas</b> du quotidien et au travail.</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <p>Exercices de relaxation et de détente rapide, simples à reproduire au bureau ou chez soi (debout, assis ou couché)</p>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Réveiller son axe respiratoire</b></li><li>• <b>Comprendre le SNA</b> (Système Nerveux Autonome)</li><li>• La notion de <b>cohérence cardiaque</b></li><li>• <b>Intégrer la cohérence cardiaque dans son quotidien/au travail</b></li><li>• En pratique : quelques minutes de cohérence cardiaque</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposé et apports de contenu</li><li>• Echanges de pratiques</li><li>• Exercices pratiques</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Permettre un <b>lâcher-prise</b> pour mieux gérer ses émotions et son stress</li><li>• <b>Apaiser les pensées négatives</b> afin d'être plus positif dans son quotidien</li><li>• Apprendre à <b>vivre le moment présent</b></li><li>• Offrir une <b>pause détente</b> entre collègues qui consolide les liens et rassemble autour d'objectifs communs</li><li>• <b>Améliorer la concentration</b>, l'empathie, l'intelligence émotionnelle, la créativité et la confiance en soi.</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <p>Exercices précis d'attention à la respiration et de concentration qui conduisent peu à peu vers une méditation guidée puis une méditation en silence</p>

Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes
Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h30	15 max / illimité
Conférence	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	illimité
Atelier	450€ HT / 800€ HT	½ journée / Journée	15 max

- Les sessions peuvent être décomposées de manières à proposer des mini-ateliers de 30 min, par exemple, pour toucher plus de monde
- Les ateliers peuvent avoir également des effets positifs sur les interactions sociales





# Réduire les risques psycho-sociaux

## Liste non exhaustive 1/3

GESTION STRESS	GESTION EMOTIONS	RESILIENCE	COMPRENDRE & EVITER BURN OUT
Atelier, sensibilisation ou formation	Sensibilisation ou formation	Atelier, sensibilisation ou formation	Atelier, sensibilisation ou formation
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender le stress : chiffres clés, définitions, exposé</li><li>• Comprendre les bénéfices d'une bonne gestion du stress</li><li>• Évaluer son stress</li><li>• Moduler les conséquences du stress</li><li>• Changer sa perception du stress</li><li>• Supprimer les sources de stress</li><li>• Recevoir un appui social</li><li>• Etablir un plan d'action anti-stress</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• Appréhender le Stress &amp; bénéfices d'une bonne gestion du stress</li><li>• Évaluer son stress</li><li>• Moduler les conséquences du stress</li><li>• Changer sa perception et supprimer les sources de stress</li><li>• Recevoir un appui social</li><li>• Établir un plan d'action anti-stress</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre du recul sur soi, sur son environnement et les autres pour mieux comprendre les mécanismes émotionnels et leurs influences</li><li>• Maîtriser ses émotions et son comportement pour canaliser ses impulsions et son stress</li><li>• Reconnaître et désamorcer une situation conflictuelle</li><li>• Développer des compétences : contrôle de soi, écoute active, médiation, empathie, etc</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les émotions</li><li>• Réguler ses émotions</li><li>• Mieux lire les émotions d'autrui</li><li>• Adopter la communication non-violente</li><li>• Développer ses compétences interpersonnelles</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender les <b>enjeux de la résilience</b></li><li>• Evaluer sa <b>résilience</b></li><li>• Améliorer sa <b>régulation émotionnelle</b></li><li>• Equilibrer <b>moyens et exigences</b></li><li>• Renforcer son <b>attention</b> et sa <b>concentration</b></li><li>• Anticiper les <b>obstacles</b></li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• Appréhender les enjeux de la résilience</li><li>• Evaluer sa résilience</li><li>• Améliorer sa régulation émotionnelle</li><li>• Equilibrer moyens et exigences</li><li>• Renforcer son attention et sa concentration</li><li>• Anticiper les obstacles</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le burn-out</li><li>• Connaître les <b>facteurs de risque</b></li><li>• Développer sa <b>vigilance</b></li><li>• Savoir agir sur les <b>facteurs de burn-out</b></li><li>• Savoir évaluer et améliorer sa stratégie de <b>gestion du stress</b></li><li>• Développer des comportements pour se <b>protéger du risque</b></li><li>• Apprendre à moduler sa <b>charge mentale</b></li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• Comprendre les facteurs de risques</li><li>• Repérer les manifestations</li><li>• Etude de cas</li><li>• Résilience</li><li>• Mise en pratique</li></ul>

Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes
Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h	15 max / illimité
Atelier	450€ HT / 800€ HT	½ journée / Journée	15 max
Formation (ou conférence)	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	15 max (ou illimité)
Formation manager	1080€ HT / 1620€ HT	½ journée / Journée	15 max

- Les sessions peuvent être décomposées de manières à proposer des mini-ateliers de 30 min, par exemple, pour toucher plus de monde
- Les ateliers peuvent avoir également des effets positifs sur les interactions sociales



# Réduire les risques psycho-sociaux

## Liste non exhaustive 2/3

GESTION CONFLITS COMMUNICATION NON VIOLENTE	GESTION INCIVILITES & AGRESSIVITE	GESTION PRESSION & URGENCE	GESTION DES E-MAILS
Sensibilisation ou formation	Sensibilisation ou formation	Sensibilisation ou formation	Sensibilisation ou formation
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender la <b>notion de conflit</b></li><li>• Comprendre les <b>mécanismes</b> liés au conflit</li><li>• Savoir <b>reconnaître son comportement</b></li><li>• Apprendre à utiliser l'<b>écoute active</b></li><li>• Trouver des solutions lors de situations conflictuelles</li><li>• S'appuyer sur la <b>communication assertive</b></li><li>• Apprendre à construire des <b>connexions de haute qualité</b></li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• Appréhender les conflits au travail</li><li>• Comprendre les mécanismes du conflit</li><li>• Identifier les types de comportement face à une situation conflictuelle</li><li>• Pratiquer l'écoute active</li><li>• Désamorcer un conflit en distinguant observation et évaluation</li><li>• Adopter la communication assertive en situation conflictuelle</li><li>• Construire des connexions de haute qualité</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender la <b>notion de violences externes</b></li><li>• Comprendre et identifier les <b>facteurs d'agressivité</b></li><li>• Connaître la <b>structure des conflits</b> pour mieux les gérer</li><li>• Savoir communiquer pour <b>désamorcer une situation conflictuelle</b></li><li>• <b>Savoir écouter</b> pour éviter une situation conflictuelle</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Violences externes</li><li>• Comprendre le mécanisme d'agressivité</li><li>• Faire face à une situation de violence externe</li><li>• Désamorcer une situation conflictuelle</li><li>• Développer son écoute active pour prévenir des conflits</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender les <b>enjeux de la résilience</b></li><li>• Evaluer sa <b>résilience</b></li><li>• Améliorer sa <b>régulation émotionnelle</b></li><li>• Equilibrer <b>moyens et exigences</b></li><li>• Renforcer son <b>attention</b> et sa <b>concentration</b></li><li>• Anticiper les <b>obstacles</b></li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• Appréhender les enjeux de la résilience</li><li>• Evaluer sa résilience</li><li>• Améliorer sa régulation émotionnelle</li><li>• Equilibrer moyens et exigences</li><li>• Renforcer son attention et sa concentration</li><li>• Anticiper les obstacles</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre sa manière de travailler et développer des techniques pour l'optimiser</li><li>• Améliorer son organisation pour favoriser sa concentration et son efficacité</li><li>• Retrouver un rythme de travail fluide, continu et apaisé</li><li>• Eradiquer la tentation de regarder sa boîte de réception constamment</li><li>• Changer sa façon de gérer les mails</li><li>• Retrouver une paix mentale et réduire le stress</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Clarifier ses motivations</li><li>• Principes de communication en entreprise</li><li>• Limites et mérites de l'email</li><li>• Traiter les emails</li><li>• Rédiger des emails efficaces</li></ul>

Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes
Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h30	15 max / illimité
Formation (ou conférence)	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	15 max (ou illimité)
Formation manager	1080€ HT / 1620€ HT	½ journée / Journée	15 max

- Les sessions peuvent être décomposées de manières à proposer des mini-ateliers de 30 min, par exemple, pour toucher plus de monde
- Les ateliers peuvent avoir également des effets positifs sur les interactions sociales



# Réduire les Risques Psycho-Sociaux (RPS)

## Liste non exhaustive 3/3

ENQUETE RPS	DIAGNOSTIC RPS	FACTEURS DE TENSION & REGULATION	MANAGERS & COMPETENCES COMPORTEMENTALES
Sondage en ligne ou papier	Sondage, entretiens, constat, recos	Atelier	Sensibilisation
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mesurer les facteurs psychosociaux et la santé psychique avec des échelles validées scientifiquement</li><li>• Recueillir librement des axes d'amélioration de la QVCT</li><li>• Mettre à jour votre DUERP</li><li>• Partager un diagnostic quantitatif et des préconisations pour définir les axes de travail</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cadrage</li><li>• Questionnaire</li><li>• Restitution : analyse quantitatifs et sémantiques + benchmark</li><li>• Préconisations</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mesurer les facteurs psychosociaux et la santé psychique avec des échelles validées scientifiquement</li><li>• Recueillir librement des axes d'amélioration de la QVCT</li><li>• Mettre à jour votre DUERP</li><li>• Partager un diagnostic quantitatif et des préconisations pour définir les axes de travail</li><li>• Obtenir une vision la plus <b>proche du terrain</b> et la plus factuelle possible</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enquêtes RPS ci-contre</li><li>• Entretiens individuels (échantillon aléatoire ou non)</li><li>• Diagnostic &amp; analyse</li><li>• Préconisations</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prévenir et mieux gérer les situations de pratiques professionnelles individuelles ou collectives difficiles ou éprouvantes</li><li>• Questionner les pratiques professionnelles quotidiennes</li><li>• Renforcer le travail collectif et les pratiques communes</li><li>• Trouver des solutions</li><li>• Améliorer sa posture professionnelle à l'aide du travail en collectif et réfléchir aux conséquences ;</li><li>• Développer le sens donné au travail individuel et collectif</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interactions entre les participants et leur implication</li><li>• L'animateur, guide le processus et aide le groupe à progresser en « intelligence collective »</li><li>• Le groupe de participants est un groupe de pairs, de préférence sans lien hiérarchique</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Permettre aux cadres d'identifier leur rôle dans le soutien de la santé mentale de leur équipe.</li><li>• Développer des compétences clés pour renforcer la cohésion, la performance et le bien-être collectif.</li><li>• Appliquer des outils concrets pour incarner un leadership positif et inspirant.</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <p>Exploration des 4 pôles de compétences clefs :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guider ses collaborateurs à atteindre leur plein potentiel : construire une vision claire, soutenir l'apprentissage continu et instaurer une culture du feedback</li><li>• Accompagner le développement des soft skills : identifier les besoins en résilience, gestion du stress et intelligence émotionnelle</li><li>• Soutenir la créativité : encourager la diversité des idées, l'expérimentation et la prise de risque mesurée</li><li>• Incarner un leadership porteur de sens : inspirer par la vision et les valeurs, donner du sens au travail collectif.</li></ul>
A partir de 5K€ HT	Sur devis	480 € HT par séance de travail de 3H / 12 pax max	900€ (TVA non applicable) / 10pax max / Webinar 2h

- Les ateliers peuvent avoir également des effets positifs sur les interactions sociales



# Renforcer la vigilance & détecter les fragilités

## Liste non exhaustive

BIENVILLEUR EN SANTE MENTALE	INTERVENANT EN SANTE MENTALE	ENTRETIEN DE RETOUR APRES ARRET LONG	REFERENT QVCT
Formation collaborateur	Formation encadrant	Formation	Formation
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Devenir une personne-ressource capable de promouvoir le bien-être mental</li><li>• Apporter un soutien approprié à ceux qui traversent des difficultés psychologiques ou émotionnelles</li><li>• Développer une compréhension approfondie de la santé mentale</li><li>• Identifier les signes de détresse mentale</li><li>• Adopter une posture bienveillante et non jugeante</li><li>• Savoir intervenir de manière adaptée</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre la santé mentale et les chiffres clés</li><li>• Lever les tabous autour de la santé mentale</li><li>• Les facteurs de risques et conséquences d'une mauvaise santé mentale</li><li>• Les signes pour repérer un mal-être</li><li>• Apprendre à écouter activement (programme sur journée complète)</li><li>• Les différentes possibilités d'entre en relation</li><li>• Les ressources d'aide à disposition</li><li>• Evaluation des acquis pour l'atteinte des objectifs de la formation</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acquérir les connaissances pour avoir un rôle clé dans la promotion, la prévention et le soutien en matière de santé mentale</li><li>• Maîtriser les fondamentaux de la santé mentale</li><li>• Prévenir les risques liés à la santé mentale en entreprise</li></ul> <p><b>De nombreux thèmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et chiffres clés santé globale et santé mentale</li><li>• Connaître le contexte réglementaire</li><li>• Les facteurs de risques et conséquences d'une mauvaise santé mentale</li><li>• Focus burn, brown, bore et blur out</li><li>• Les responsabilités et les limites</li><li>• Développer des compétences relationnelles en santé mentale</li><li>• Les différents niveaux et principes de prévention</li><li>• Les ressources d'aide</li><li>• Quizz</li><li>• Evaluation des acquis pour l'atteinte des objectifs de la formation</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accompagner la reprise pour donner suite à un arrêt de travail de longue durée</li><li>• Identifier les besoins pour prévenir des risques professionnels dont les RPS</li><li>• Assurer une communication transparente</li><li>• Pérenniser le retour à l'emploi</li><li>• Gérer son absentéisme</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre l'origine des absences</li><li>• L'objectif de l'entretien de ré-accueil</li><li>• Mettre en œuvre l'entretien de ré-accueil</li><li>• Conduire l'entretien de ré-accueil</li><li>• Les conditions de réussite (réalisation d'un guide d'entretien notamment)</li><li>• Mise en pratique</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le cadre légal et appréhender la dimension stratégique de la QVT</li><li>• Favoriser le sentiment d'appartenance</li><li>• Savoir structurer une démarche globale de QVT</li><li>• Savoir réaliser un pré-diagnostic et élaborer un plan d'action</li><li>• Maîtriser les bases de la communication interne et externe</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quizz</li><li>• RPS, de quoi parle-t-on ?</li><li>• Comprendre les facteurs de risques</li><li>• Identifier les signaux de RPS</li><li>• Créer un contexte propice à la QVT</li><li>• Les étapes d'une démarche de prévention des RPS</li><li>• Démarche de prévention des RPS : le pré-diagnostic</li></ul>
½ journée : 1 120€ HT / Journée : 2 240€ HT	½ journée : 1 120€ HT / Journée : 2 240€ HT	½ journée : 1 080€ HT / Journée : 1 620€ HT	2 jours : 3240 € HT





# Accompagner dans les moments difficiles

## Liste non exhaustive

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	ACCOMPAGNEMENT SOCIO-ECONOMIQUE	AIDANT	MALADIES REDOUTEES
Entretiens & coaching	Atelier, sensibilisation ou formation	Offre WTW - Module en souscription	Offre WTW - Module en souscription
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nous disposons d'un partenariat avec World Place Option (WPO) <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutien psychologique</li> <li>Crise majeure</li> </ul> </li> <li>Soutien encadrant pour difficultés relationnelles</li> <li>Programme prévention et stress</li> <li>Programme équilibre vie professionnelle / personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Accompagnement social et économique :</b> Budget, famille, handicap, logement, santé, travail</li> <li><b>1<sup>er</sup> niveau :</b> écoute, conseil, redirection vers ressources publiques / services internes ou externes / lien avec les équipes RH en cas de besoins spécifique (levée d'anonymat)</li> <li><b>2<sup>nd</sup> niveau :</b> accompagnement dédié et approfondi par des experts (assistants sociaux, coaches, psychologues, éducateurs spécialisés) / 3 sessions par salarié</li> <li><b>Une plateforme web et appli mobile :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise de rdv &amp; messagerie en ligne</li> <li>Accès à du contenu spécialisé et un espace d'aide au quotidien: diagnostic, conseils personnalisés, un agenda partagé, suivi des prestations...</li> <li>Questionnaire pour s'auto-évaluer</li> <li>Webinaires en live ou replay</li> </ul> </li> <li><b>Une ligne d'écoute</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informations sur la dépendance</li> <li>Bilan prévention autonomie</li> <li>Bilan prévention mémoire</li> <li>Service soutien mémoire</li> <li>Bilan prévention et accompagnement de l'incontinence</li> <li>Aide à la constitution du dossier dépendance de l'Aidé</li> <li>Mise en relation sans prise en charge (recherche d'établissements spécialisés, aide au déménagement/aménagement, enveloppe d'assistance...)</li> <li>Prise en charge des frais d'installation</li> <li>Téléassistance</li> <li>Bilan situationnel par un ergothérapeute</li> <li>Bilan 360 Aidant – Aidé</li> <li>Formation de l'aidant</li> <li>Prestation en cas d'épuisement, d'hospitalisation imprévue ou immobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à domicile</li> <li>Garde ou conduite à l'école des enfants</li> <li>Entretien téléphonique <ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagnement au diagnostic</li> <li>Aide à l'annonce du diagnostic aux proches</li> <li>Aide à l'organisation de la vie sociale, professionnelle pendant les soins ou un arrêt de travail long</li> <li>Information (illimité), organisation et démarches en fin de vie du bénéficiaire</li> </ul> </li> <li>Evaluation de la situation médico-psycho-sociale</li> <li>Enveloppe de services d'aide à domicile en cas d'entrée en ALD</li> <li>Bilan situationnel par un ergothérapeute à domicile</li> </ul>
Contactez votre chargée de clientèle	Sur devis	0,75 € TTC / an / personne protégée	1,21 € TTC / an / personne protégée



# Favoriser les interactions sociales

## Liste non exhaustive

COHESION D'EQUIPE	COMMUNICATION BIENVEILLANTE	YOGA DU RIRE	INTERCULTURALITE – IED*																
Sensibilisation ou formation	Atelier, sensibilisation ou formation	Mission conseil	Atelier ponctuel ou régulier																
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître le rôle du manager et introduire le modèle de Tuckman</li><li>• Maintenir la motivation et la cohésion</li><li>• Savoir engager les équipes dans un projet commun</li><li>• Entretenir des relations positives et dynamiques pour créer une cohésion dans l'équipe</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mobiliser et engager les équipes avec le modèle de Tuckman</li><li>• Développer la motivation et l'autodétermination</li><li>• Créer des High Quality Connections pour fédérer une équipe</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mesurer <b>les enjeux d'une communication</b> bienveillante (non violente) efficace</li><li>• Apprendre à réguler ses émotions et à maîtriser l'écoute active</li><li>• Evaluer son style communicationnel et amplifier les nouvelles positives</li><li>• Exprimer son désaccord de manière constructive Réussir à donner du feedback constructif et structuré</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enjeux d'une communication efficace</li><li>• Réguler ses émotions</li><li>• Développer son écoute active</li><li>• Différencier l'observation de l'évaluation</li><li>• Amplifier les bonnes nouvelles</li><li>• Exprimer son désaccord de manière constructive</li><li>• Feedback constructif et structuré</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder un moment de <b>lâcher-prise</b> récréatif qui induit de la détente et du plaisir</li><li>• Bénéficier d'une <b>pause détente</b> entre collègues qui consolide les liens</li><li>• <b>Libérer le stress et les tensions</b> pour retrouver de la sérénité et envisager son lieu de travail avec positivité</li><li>• Booster l'affirmation et la <b>confiance en soi</b>.</li><li>• Améliorer la <b>cohésion d'équipe</b></li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le yoga du rire, qu'est-ce que c'est ?</li><li>• Les bienfaits individuels et collectifs du yoga du rire</li><li>• Séance de yoga du rire (45 minutes)</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender les différentes cultures et faciliter la cohésion sociale</li><li>• Sortir de soi et se mettre dans la peau de l'autre afin de mieux comprendre son point de vue</li><li>• Interactions entre des cultures distinctes</li><li>• Prendre en compte la différence de l'autre</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les obstacles à la communication interculturelle</li><li>• La compréhension du cadre de référence de l'autre</li><li>• L'analyse des incidents critiques</li><li>• La construction identitaire</li><li>• L'analyse des chocs culturels</li></ul>																
<table><tr><th>Format</th><th>Prix WTW</th><th>Durée</th><th>Nb personnes</th></tr><tr><td>Sensibilisation webinar</td><td>585€ HT / 855 € HT</td><td>1h30</td><td>15 max / illimité</td></tr><tr><td>Formation (ou conférence)</td><td>900€ HT / 1350€ HT</td><td>½ journée / Journée</td><td>15 max (ou illimité)</td></tr><tr><td>Formation manager</td><td>1080€ HT / 1620€ HT</td><td>½ journée / Journée</td><td>15 max</td></tr></table>				Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes	Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h30	15 max / illimité	Formation (ou conférence)	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	15 max (ou illimité)	Formation manager	1080€ HT / 1620€ HT	½ journée / Journée	15 max
Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes																
Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h30	15 max / illimité																
Formation (ou conférence)	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	15 max (ou illimité)																
Formation manager	1080€ HT / 1620€ HT	½ journée / Journée	15 max																
480 € HT par séance de travail de 3H / 12 pax max																			
* IED : Inclusion Equité Diversité																			



# Veiller à son hygiène vie : Encourager l’activité sportive

## Liste non exhaustive

ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVE	REVEIL MUSCULAIRE	AMENAGEMENT ESPACE SPORTIF	EVENEMENT SPORTIF												
Cours ponctuel ou régulier	Atelier ponctuel ou régulier	Accompagnement conseil	Action ponctuelle												
<p><b>Détails</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ 65 activités sportives : séances adaptées au profil des participants</li><li>Cours en hybride</li><li>Cours ponctuel et/ou régulier</li></ul> <p><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Plateforme digitale de gestions des cours et inscription</li><li>Possibilité de changer d'activité, de planning et de coach en cours de contrat</li><li>Coach certifié APA (Activité Physique Adaptée) pour adapter le sport aux problématiques/handicaps/maladies physiques</li></ul>	<p><b>Détails</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Préparer son corps et son esprit aux défis à venir.</li><li>Renforcer sa posture et démarrer la journée avec dynamisme</li><li>mise en place d'un protocole d'échauffement</li></ul> <p><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gestion 100% digitale : planification, gestion, suivi</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Des espaces spécialement conçus pour vos activités sportives</li></ul> <p><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Conseils, supervisons du chantier, aide à l'aménagement et à l'équipement de la salle</li><li>Administration de l'espace</li><li>Coachs professionnels certifiés</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tournoi interne ou course d'endurance, etc : tisser des liens, relever des défis en équipe et célébrer ensemble chaque victoire.</li><li>Organisation et l'animation de vos événements : team building autour du sport, journée bien-Être, challenge sportif</li></ul> <p><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sur-mesure</li><li>Gestion 100% digitale : planification, gestion, suivi</li><li>Coach certifié APA (Activité Physique Adaptée) pour adapter le sport aux problématiques/handicaps/maladies physiques</li></ul>												
<table><tr><th>Format</th><th>Prix WTW*</th><th>Durée</th><th>Nb personnes</th></tr><tr><td>Collectif ponctuel</td><td>150€ HT</td><td>1h</td><td>15 pax max</td></tr><tr><td>Collectif régulier</td><td>A partir de 95 € HT par session</td><td>1h</td><td>15 pax max</td></tr></table>		Format	Prix WTW*	Durée	Nb personnes	Collectif ponctuel	150€ HT	1h	15 pax max	Collectif régulier	A partir de 95 € HT par session	1h	15 pax max	Sur devis	Sur devis
Format	Prix WTW*	Durée	Nb personnes												
Collectif ponctuel	150€ HT	1h	15 pax max												
Collectif régulier	A partir de 95 € HT par session	1h	15 pax max												

- \*Financement**
- Solution 1 : Paiement à la séance
  - Solution 2 : Packs de crédits (achat de packs d'une séance, 10 séances ou 20 séances)
  - Solution 3 : Cotisation (sous forme d'abonnement mensuel, semestriel ou annuel)

• Les ateliers peuvent avoir également des effets positifs sur les interactions sociales



# Veiller à son hygiène vie : Sommeil, nutrition & addiction

## Liste non exhaustive

DETTE DE SOMMEIL	PSYCHONUTRITION	BILAN NUTRITION	Addiction
Sensibilisation ou formation	Sensibilisation ou formation	Dépistage	
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir le rôle fondamental du sommeil sur sa santé mentale et physique</li><li>• Sensibiliser à la quantité de sommeil nécessaire</li><li>• Identifier la dette de sommeil.</li><li>• Savoir récupérer au mieux et ne pas laisser la dette de sommeil impayée</li><li>• Eviter des erreurs/ accidents dûs au manque de sommeil</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz</li><li>• Comprendre la dette sommeil</li><li>• S'auto-évaluer</li><li>• Mesurer les besoins de sommeil et la qualité de sommeil</li><li>• Savoir gérer ses temps forts et ses temps faibles</li><li>• Connaître l'art de la sieste</li><li>• Appréhender l'hygiène de vie comme clé de la qualité de sommeil</li><li>• Appréhender l'hygiène de vie comme clé de la qualité de sommeil</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréhender la <b>notion de violences externes</b></li><li>• Comprendre et identifier les <b>facteurs d'agressivité</b></li><li>• Connaître la <b>structure des conflits</b> pour mieux les gérer</li><li>• Savoir communiquer pour <b>désamorcer une situation conflictuelle</b></li><li>• <b>Savoir écouter</b> pour éviter une situation conflictuelle</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Violences externes</li><li>• Comprendre le mécanisme d'agressivité</li><li>• Faire face à une situation de violence externe</li><li>• Désamorcer une situation conflictuelle</li><li>• Développer son écoute active pour prévenir des conflits</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire le point sur ses habitudes alimentaires</li><li>• Bénéficier d'un rééquilibrage alimentaire et de recommandations personnalisées</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Questionnaires<ul style="list-style-type: none"><li>• Habitudes / préférences</li><li>• Apports nutritionnels</li></ul></li><li>• Téléconsultation<ul style="list-style-type: none"><li>• Echanges avec un nutritionniste</li><li>• Recommandations nutritionnelles</li></ul></li><li>• Compte rendu avec profil nutritionnel &amp; recommandations</li><li>• 2<sup>de</sup> téléconsultation : suivi à M+1 des recommandations pour les profils à risques</li></ul>	<p>Consultez notre support spécifique aux addictions</p>

Format	Prix WTW	Durée	Nb personnes
Sensibilisation webinar	585€ HT / 855 € HT	1h30	15 max / illimité
Formation (ou conférence)	900€ HT / 1350€ HT	½ journée / Journée	15 max (ou illimité)
Formation manager	1080€ HT / 1620€ HT	½ journée / Journée	15 max

75€ HT par bilan

- Les sessions peuvent être décomposées de manières à proposer des mini-ateliers de 30 min, par exemple, pour toucher plus de monde



# Annexes

# Baromètre Bien-Être employeur

Inclus dans notre offre conseil / gestion

## Connaître

### Rapport global

**Des chiffres clés** du Bien-Etre vus et constatés par les employeurs répondants mis en perspective avec les résultats de notre enquête employés sur les mêmes sujets

### Benchmark

Par rapport :

- aux **entreprises localisées en France**
- à une **région donnée** (ex : Europe de l'ouest)
- à une vision **monde**

**Et si un seuil de 30 répondants par catégorie est atteint :**

- à sa **taille** d'entreprise
- à son **secteur d'activité**
- au **statut** d'entreprise :
  - *Entreprise à but lucratif, cotée en bourse*
  - *Entreprise à but lucratif, privée*
  - *Organisme à but non lucratif*
  - *Organismes publics*
  - *Autre*

\* Mission conseil additionnelle

## Comprendre

### Scorecard personnalisée

- **Comprendre la compétitivité et l'efficacité** des programmes dans les dimensions physiques, émotionnelles, financières et sociales du bien-être\*
- **Evaluer l'expérience** des employés et leur engagement
- **Examiner la culture** de l'organisation et leurs initiatives sociales/ESG



## Agir\*

### Identification

Des manques et opportunités

### Examen

Des recommandations

### (Re)définition

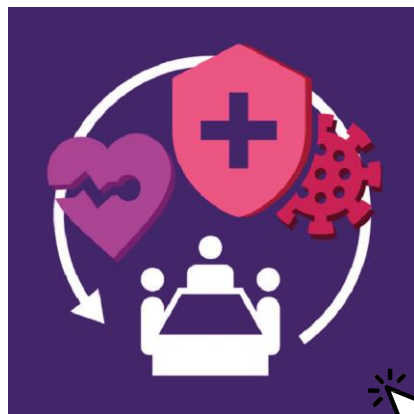
Du programme Bien-Être (priorités, actions, objectifs...) ou de mise en place d'actions ponctuelles

### Déploiement

Des solutions et actions concrètes via les partenariats WTW



Accéder à l'enquête



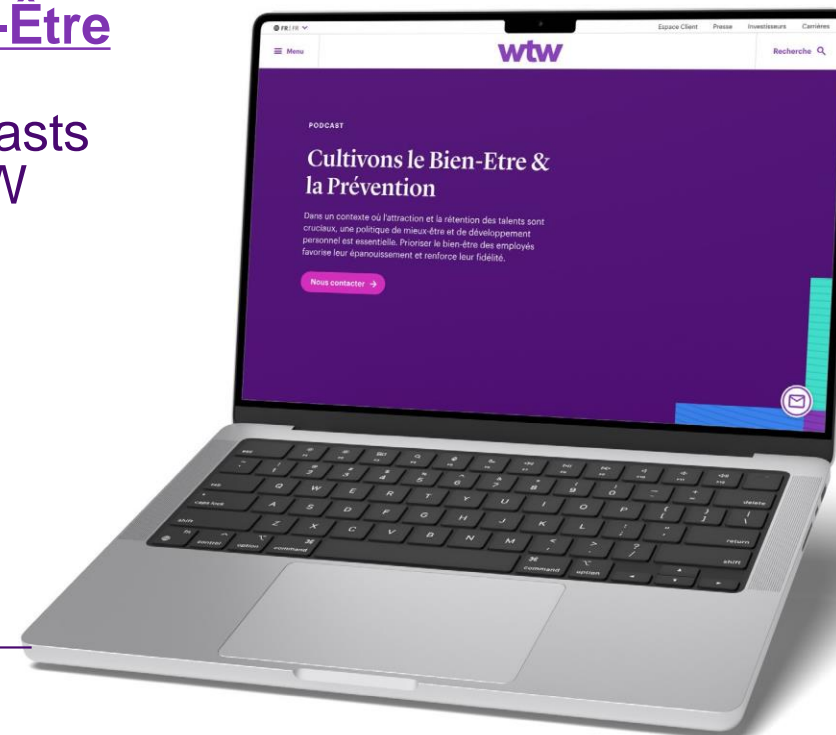
## Cultivons le Bien-Être et la prévention

Une série de podcasts inspirants par WTW

Tous les épisodes sur [wtwco.com](https://wtwco.com)

La saison 2 à découvrir dès 2025 !

INFO



Accédez aux replays des épisodes de la saison 1

### ÉPISODE 1

Soutien et Prévention Cancer



### ÉPISODE 2

Réussir sa semaine de la QVCT

### ÉPISODE 3

Santé mentale : une démarche holistique de l'employeur

### ÉPISODE 4

Les fondamentaux de l'ostéopathie et ses bienfaits en entreprise

### ÉPISODE 5

Vision du bien-être et leviers majeurs au sein d'une organisation

### **Distribution et utilisation**

Ce document a été préparé pour votre usage unique et exclusif. Il n'a pas été préparé pour être utilisé par des tierces parties et ne peut répondre à leurs besoins, préoccupations ou objectifs. Tout élément, conseil ou opinion dans ce document ne doivent pas être divulgués ou distribués à un tiers, sauf accord écrit. Nous n'assumons aucune responsabilité et n'acceptons aucun devoir de diligence ou de responsabilité à l'égard de toute tierce partie qui pourrait obtenir une copie de ce document et toute confiance placée par ce tiers dans ce document est à ses propres risques.



CALENDRIER PREVENTION I BIEN-ETRE 2025

*Janvier*

# Les addictions & le Dry January

Actions & solutions

Version décembre 2024 – ADP Public



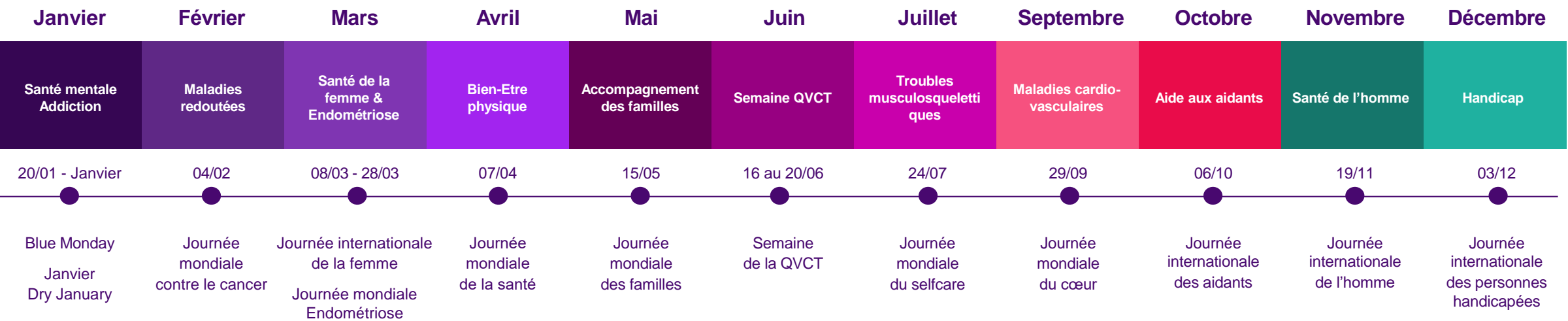
# SOMMAIRE

- Le calendrier Prévention & Bien-Être 2025
- Les addictions
- Annexes :
  - Le baromètre Bien-Être employeur
  - Le podcast Cultivons le Bien-Être & la Prévention



Le bien-être,  
notre priorité  
au fil des mois !

# Calendrier Prévention Bien-Être 2025



## Pour chaque thème & chaque mois

Pour vous			Pour vos collaborateurs		
	<b>Podcast</b>	Des interviews mensuels avec des clients / experts / professionnels de santé		<b>Flyer de sensibilisation mensuel</b>	Disponible sur l'Espace Client Witiwi.fr Fenêtre dédiée à notre calendrier sur le carousel de la page d'accueil dès 2025
	<b>Mallette de supports</b>	Des outils pour certains thèmes		<b>E-mail type</b>	Pour adresser directement le flyer
	<b>Contenu spécialisé</b>	Des articles rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail travail...		<b>Accompagnement</b>	Des propositions d'actions ponctuelles ou régulières & solutions long terme
	<b>Webinar</b>	Des focus spécifiques pour certains thèmes	<p>Les thèmes ont été sélectionnés pour s'adresser à tous, tout au long de l'année. Bien entendu cette liste est non exhaustive et les thématiques de notre accompagnement sont multiples</p>		
	<b>Accompagnement</b>	Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)			

# Notre Offre d'accompagnement pour la mise en place de solutions / actions ponctuelles ou régulières

## Bon à savoir

- **Les sessions sur une ½ journée ou la journée peuvent être décomposées** de manières à proposer des créneaux de 30 minutes, par exemple, pour sensibiliser un plus grand nombre de collaborateurs
- Les créneaux souhaités sont sous réserve de disponibilité des experts : anticipez vos demandes!
- L'ensemble des actions sont proposées **France entière**
- Majoration est à prévoir pour une intervention nuit, week-end ou jour férié
- L'ensemble des actions est proposé avec un **pack de communication** (email, affiche, flyer, guide...) et un **pilotage des inscriptions**
- La liste proposée est non exhaustive
- Une **page web spécifique au Calendrier 2025 est à venir** afin que vous puissiez avoir, à votre main, l'ensemble des informations mois après mois. L'ensemble y sera archivé afin de simplifier votre quotidien

**Votre contact habituel WTW est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions & vous accompagner dans la mise en place d'éventuelles actions**

# Les addictions



# Vos supports téléchargeables

## Supports encadrant

Sensibilisation au risque alcool	<a href="#">Français</a>
Démarche de prévention des risques liés à l'alcool	<a href="#">Français</a>
L'organisation des pots au travail	<a href="#">Français</a>

## Supports collaborateur

Flyer Dry January	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Email Dry January	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Flyer Alcool	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Flyer tabac	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Flyer drogues	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>

# Veiller à son hygiène vie : addiction & alcool

## Liste non exhaustive

Dry January

ALCOOL & BESOINS SPECIFIQUES	ALCOOL & CONSEQUENCES	ALCOOLODEPENDANCE	LE POT DE DEPART
Sensibilisation ou formation	Stand de sensibilisation / Atelier	TEMOIGNAGE / DEBAT	Jeux escape game
<p><b>De nombreux webinars au choix :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alcool : tout savoir pour interroger sa relation au produit et réussir le défi</li><li>• Comment aborder la question de l'alcool et de son arrêt avec un proche ?</li><li>• Alcool et dysfonction érectile : une alliance explosive !</li><li>• Télétravail et alcool : quels sont les risques ?</li><li>• Désir d'enfant, grossesse et allaitement : quelles stratégies vis-à-vis de l'alcool ?</li><li>• Femmes et alcool : des risques spécifiques</li><li>• Pots au travail avec alcool : comment organiser et encadrer ces événements ?</li><li>• Préparer et construire l'expérience du Mois sans alcool</li><li>• Le sport : un allié dans l'arrêt de l'alcool !</li><li>• Arrêter de boire sans avoir peur : nervosité, stress, prise de poids...</li><li>• Trouver sa motivation et gérer le quotidien (sorties, dîners entre amis...)</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre conscience de l'impact de la consommation sur le système nerveux central, sur nos réflexes et notre vigilance au poste de travail ou sur la route</li><li>• Prendre conscience de l'altération du champ visuel, de l'augmentation du temps de réaction, de la modification visuelle de l'espace environnant et de toutes les répercussions induites pour la santé-sécurité</li><li>• Notion unités d'alcool</li><li>• Déconstruction d'un certain nombre d'idées reçues sur l'alcool</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Echanges, informations &amp; conseils personnalisés</li><li>• Supports et plaquettes d'informations thématiques</li><li>• Questionnaires d'auto-évaluation</li><li>• Quiz pédagogique</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entendre le témoignage du parcours de rétablissement d'une personne anciennement alcoolodépendante est une expérience forte et rare ! Le dévoilement profond de soi et du lien qu'un ancien malade a pu entretenir avec l'alcool ne laisse jamais indifférent.</li><li>• Mieux comprendre ce que sont les maladies addictives du point de vue de l'expérience intime</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Echange sans tabou autour de la maladie et du parcours de rétablissement personnel de l'un de nos patients-experts</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'impliquer davantage et oser poser des questions parfois difficiles</li><li>• Développer la convivialité autour d'un sujet tabou</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accueil, explication</li><li>• Enquête</li><li>• Debrief &amp; approche préventive</li><li>• Thèmes abordés<ul style="list-style-type: none"><li>• Alcool</li><li>• Tabac</li><li>• Cannabis</li><li>• Médicaments psychotropes</li><li>• Hyperconnexion &amp; Cyberdépendances</li><li>• Troubles du comportement alimentaire</li></ul></li></ul>
½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT

- Ici l'alcool est développé dans le cadre du Dry January. Il existe autant de webinars que d'addictions
- Pour les sensibilisations en webinar : le replay offert pendant 1 mois pour un usage interne (pas de mise en ligne publique sur internet). Si acquisition du replay : 490€ HT

# Veiller à son hygiène vie : addictions

## Liste non exhaustive

FRESQUE DE L'ADDICTOLOGIE	ADDICTIONS & SANTE AU TRAVAIL	ADDICTIONS & ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL	ADDICTION & PREMIERES APPROCHES
Jeu	Formation	Consultation individuelle	Jeux en ligne
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience des enjeux au travail</li> <li>Prendre conscience des effets des conduites addictives sur les différentes sphères de la vie</li> <li>Aller au-delà des idées reçues</li> <li>Avoir une approche exhaustive du sujet au travers des différents thèmes abordés</li> <li>Connaître la réglementation en vigueur et la politique de prévention des addictions de son entreprise</li> </ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qu'est-ce que l'addiction?</li> <li>Addictions à une substance et comportementales</li> <li>Les « fonctions » d'une pratique addictive (s'anesthésier, se stimuler, s'intégrer, etc...)</li> <li>Les facteurs de risques de développement d'une addiction</li> <li>Les effets sur les différentes sphères de la vie</li> <li>Les leviers pour agir individuellement et collectivement au travail</li> <li>Les ressources d'aide internes/externes à l'entreprise</li> </ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Former les médecins du travail, les managers, la médecine du travail, CSE / CSSCT, etc</li> </ul> <p><b>De nombreux thèmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Managers : prévenir les addictions</li> <li>Réaliser un dépistage alcool &amp; drogues</li> <li>Hyperconnexion &amp; cyberdépendances</li> <li>Construire une politique de prévention</li> <li>Devenir bienveillant en addictologie</li> <li>CSE / CSSCT : prévenir les addictions</li> <li>Télétravail &amp; addictions</li> <li>PSE : prévenir les addictions</li> <li>Responsabilité civile &amp; pénale</li> <li>Les pratiques saines de management</li> </ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en charge en face à face d'un salarié en situation de dépendance</li> <li>Maintenir dans l'emploi</li> <li>Accompagner son rétablissement physique, psychique et social</li> <li>Accompagner avec une équipe pluridisciplinaire : addictologue, patient-expert en addictologie, psychologue</li> </ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bilan médico-psychologique et travail motivationnel</li> <li>Sevrage et accompagnement au rétablissement</li> </ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser aux idées reçues sur l'alcool ou aux différentes thématiques de l'addictologie dans une atmosphère ludique et bienveillante où qu'ils soient.</li> <li>Permettre à vos salariés d'en faire un sujet non tabou avec une double approche en santé publique et en santé-sécurité au travail</li> <li>Il est possible d'en faire un challenge dans votre entreprise pour susciter l'engagement.</li> </ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu digital et interactif</li> <li>Cette animation est personnalisable, clé en main et facilement implémentable.</li> </ul>
½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT (12 max)	3150€ HT

- Pour les sensibilisations en webinar : le replay offert pendant 1 mois pour un usage interne (pas de mise en ligne publique sur internet). Si acquisition du replay : 490€ HT

- Exemple d'1 journée sur mesure :
  - 1 conférence sensibilisation 1h
  - 1 stand de sensibilisation 2h30
  - 1 atelier par groupe ½ journée

# Veiller à son hygiène vie : addictions

## Liste non exhaustive

PRATIQUES ADDICTIVES	PARCOURS CANNABIS & CBD	HYPERCONNEXION	JEUX ARGENT / HASARD & PARIS SPORTIFS
Jeu « Addicto'Quizz »	Atelier	Atelier	Atelier
<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apporter des connaissances sur les enjeux de santé-sécurité liés à l'usage de produits psychoactifs (licites ou non) et à certains comportements au poste de travail</li><li>• Interroger les idées reçues en dehors de tout tabou et sans jamais aborder les consommations et/ou pratiques personnelles des participants</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Méthode ludo-pédagogique :<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions / réponses</li><li>• Activités d prévention</li><li>• Défis</li></ul></li><li>• Approche globale et non stigmatisante</li><li>• Personnalisable à votre culture sécurité et politique de prévention des addictions..</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir un échange sans tabou sur les effets de la consommation de cannabis</li><li>• Travailler les idées reçues sur le cannabis et le CBD</li><li>• Distinguer la durée des effets sur le comportement de la durée des traces dans l'organisme</li><li>• Rappel des enjeux de santé-sécurité liés à la consommation de cannabis et de CBD</li><li>• Connaître la réglementation en milieu professionnel</li></ul> <p><b>De nombreux thèmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 activités<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise de décision et mémoire à court terme</li><li>• Appréciation des réflexes sous emprise</li><li>• Résolution de problème et mémoire à court terme</li></ul></li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre conscience de la diminution de ses facultés physiques et mentales en cas de fatigue intense</li><li>• Prendre conscience de la diminution de ses réflexes en cas de fatigue intense</li><li>• Prendre conscience des enjeux de l'usage excessif des écrans sur le sommeil et l'hygiène de vie</li><li>• Échanger collectivement sur des bonnes pratiques pour mieux réguler son usage des écrans et son temps écran professionnel / personnel</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Appréciation de son environnement avec une fatigue intense</li><li>• Appréciation des réflexes avec une fatigue intense</li><li>• Réflexion &amp; partage sur le temps écran quotidien avec mises en place de bonnes pratiques au travers d'un « agenda de consommation »</li></ul>	<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre conscience des enjeux et répercussions liés à la pratique des jeux de hasard &amp; d'argent, des paris sportifs et du speed trading</li><li>• Aller au-delà des idées reçues</li><li>• Prendre conscience de ses propres pratiques</li><li>• Avoir une approche de prévention exhaustive</li></ul> <p><b>Contenu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les jeux de hasard et d'argent</li><li>• Les paris sportifs</li><li>• Les spécificités des jeux en ligne et fonctionnement des grandes plateformes</li><li>• Le speed trading &amp; les cryptomonnaies, les « influvateurs » sur les réseaux sociaux...</li><li>• Les effets et principaux risques du jeu excessif, du jeu pathologique</li><li>• Les signaux faibles</li><li>• Les ressources d'aide spécialisées : interdiction volontaire d'accès, interdiction volontaire de jeu, acteurs spécialisés...</li></ul>
½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT

Pour les sensibilisations en webinar : le replay offert pendant 1 mois pour un usage interne (pas de mise en ligne publique sur internet). Si acquisition du replay : 490€ HT

# Annexes



# Baromètre Bien-Être employeur

Inclus dans notre offre conseil / gestion

## Connaître

### Rapport global

**Des chiffres clés** du Bien-Etre vus et constatés par les employeurs répondants mis en perspective avec les résultats de notre enquête employés sur les mêmes sujets

### Benchmark

Par rapport :

- aux **entreprises localisées en France**
- à une **région donnée** (ex : Europe de l'ouest)
- à une vision **monde**

**Et si un seuil de 30 répondants par catégorie est atteint :**

- à sa **taille** d'entreprise
- à son **secteur d'activité**
- au **statut** d'entreprise :
  - *Entreprise à but lucratif, cotée en bourse*
  - *Entreprise à but lucratif, privée*
  - *Organisme à but non lucratif*
  - *Organismes publics*
  - *Autre*

\* Mission conseil additionnelle

## Comprendre

### Scorecard personnalisée

- **Comprendre la compétitivité et l'efficacité** des programmes dans les dimensions physiques, émotionnelles, financières et sociales du bien-être\*
- **Evaluer l'expérience** des employés et leur engagement
- **Examiner la culture** de l'organisation et leurs initiatives sociales/ESG



## Agir\*

### Identification

Des manques et opportunités

### Examen

Des recommandations

### (Re)définition

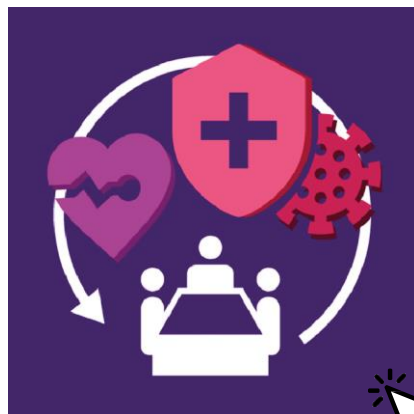
Du programme Bien-Être (priorités, actions, objectifs...) ou de mise en place d'actions ponctuelles

### Déploiement

Des solutions et actions concrètes via les partenariats WTW



Accéder à l'enquête



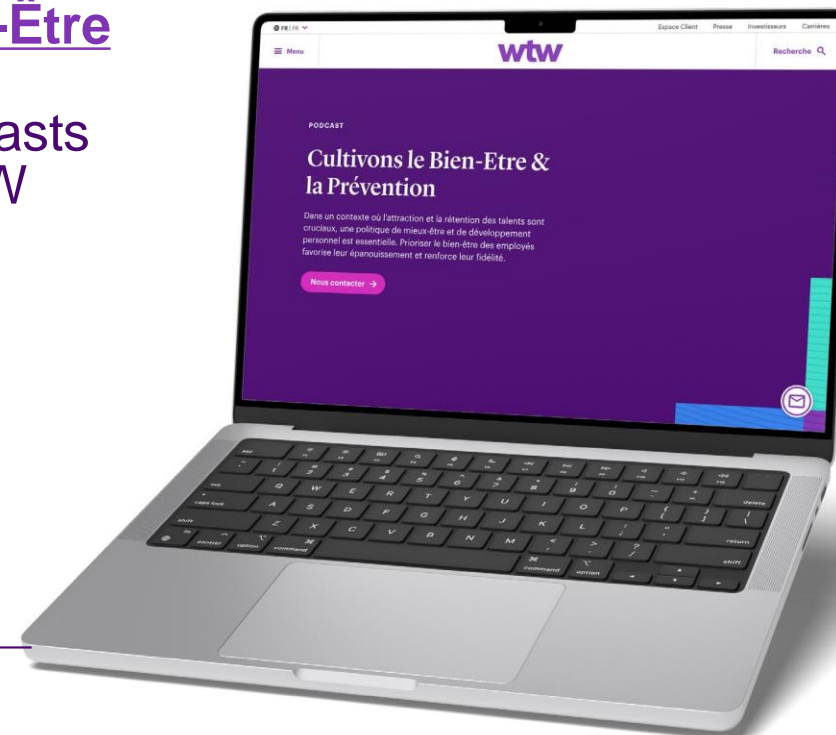
## Cultivons le Bien-Être et la prévention

Une série de podcasts inspirants par WTW

Tous les épisodes sur [wtwco.com](https://wtwco.com)

La saison 2 à découvrir dès 2025 !

INFO



Accédez aux replays des épisodes de la saison 1

### ÉPISODE 1

Soutien et Prévention Cancer



### ÉPISODE 2

Réussir sa semaine de la QVCT

### ÉPISODE 3

Santé mentale : une démarche holistique de l'employeur

### ÉPISODE 4

Les fondamentaux de l'ostéopathie et ses bienfaits en entreprise

### ÉPISODE 5

Vision du bien-être et leviers majeurs au sein d'une organisation

### **Distribution et utilisation**

Ce document a été préparé pour votre usage unique et exclusif. Il n'a pas été préparé pour être utilisé par des tierces parties et ne peut répondre à leurs besoins, préoccupations ou objectifs. Tout élément, conseil ou opinion dans ce document ne doivent pas être divulgués ou distribués à un tiers, sauf accord écrit. Nous n'assumons aucune responsabilité et n'acceptons aucun devoir de diligence ou de responsabilité à l'égard de toute tierce partie qui pourrait obtenir une copie de ce document et toute confiance placée par ce tiers dans ce document est à ses propres risques.