



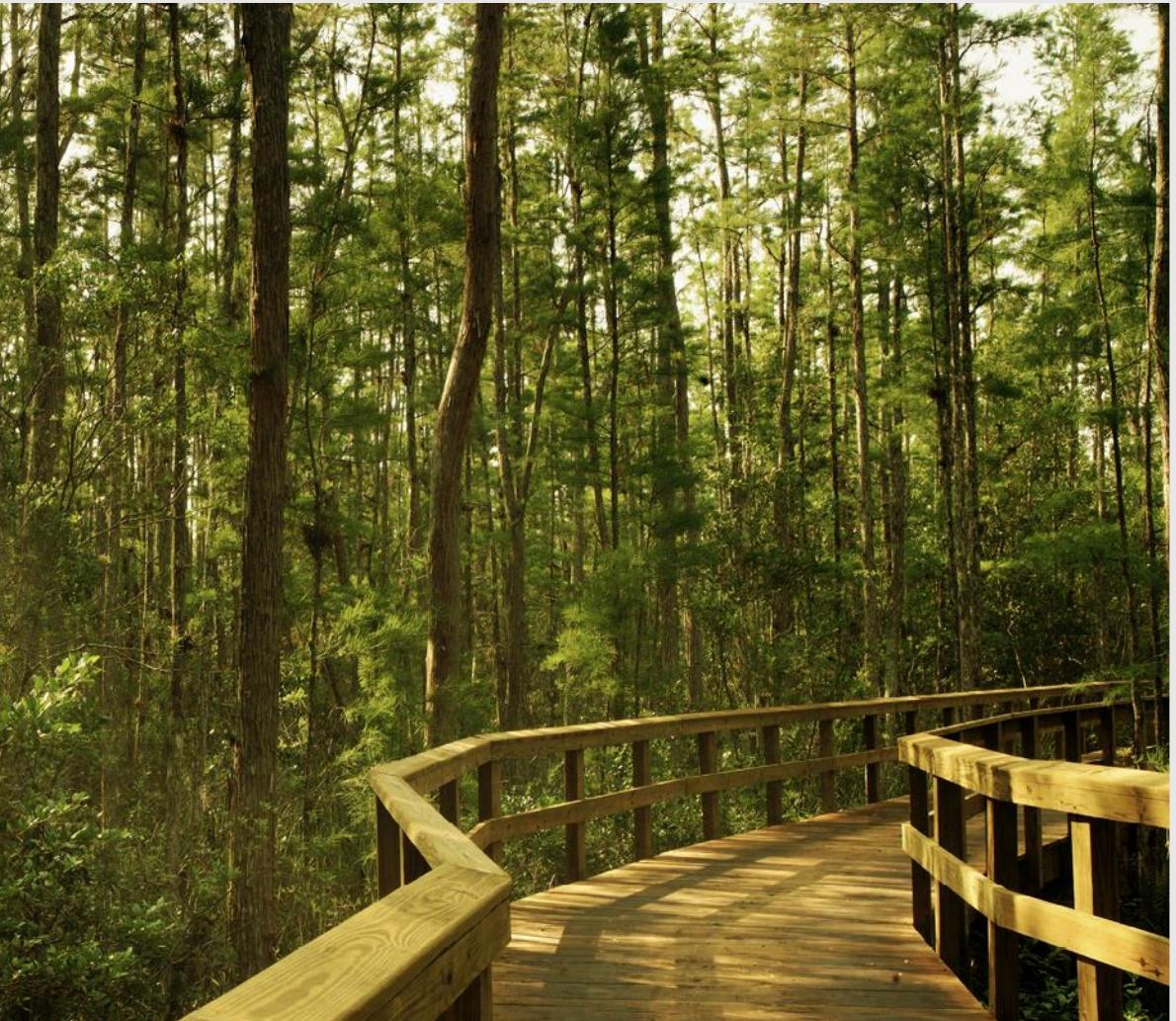
CALENDRIER PREVENTION I BIEN-ETRE 2025

*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

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Santé mentale Addiction	Maladies redoutées	Santé de la femme & Endométriose	Bien-Etre physique	Accompagnement des familles	Semaine QVCT	Troubles musculosquelettiques	Maladies cardio-vasculaires	Aide aux aidants	Santé de l'homme	Handicap
20/01 - Janvier	04/02	08/03 - 28/03	07/04	15/05	16 au 20/06	24/07	29/09	06/10	19/11	03/12
Blue Monday Janvier Dry January	Journée mondiale contre le cancer	Journée internationale de la femme Journée mondiale Endométriose	Journée mondiale de la santé	Journée mondiale des familles	Semaine de la QVCT	Journée mondiale du selfcare	Journée mondiale du cœur	Journée internationale des aidants	Journée internationale de l'homme	Journée internationale des personnes handicapées

## Pour vous

## Pour chaque thème & chaque mois

## 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		
 <b>Accompagnement</b>	Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)		

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>

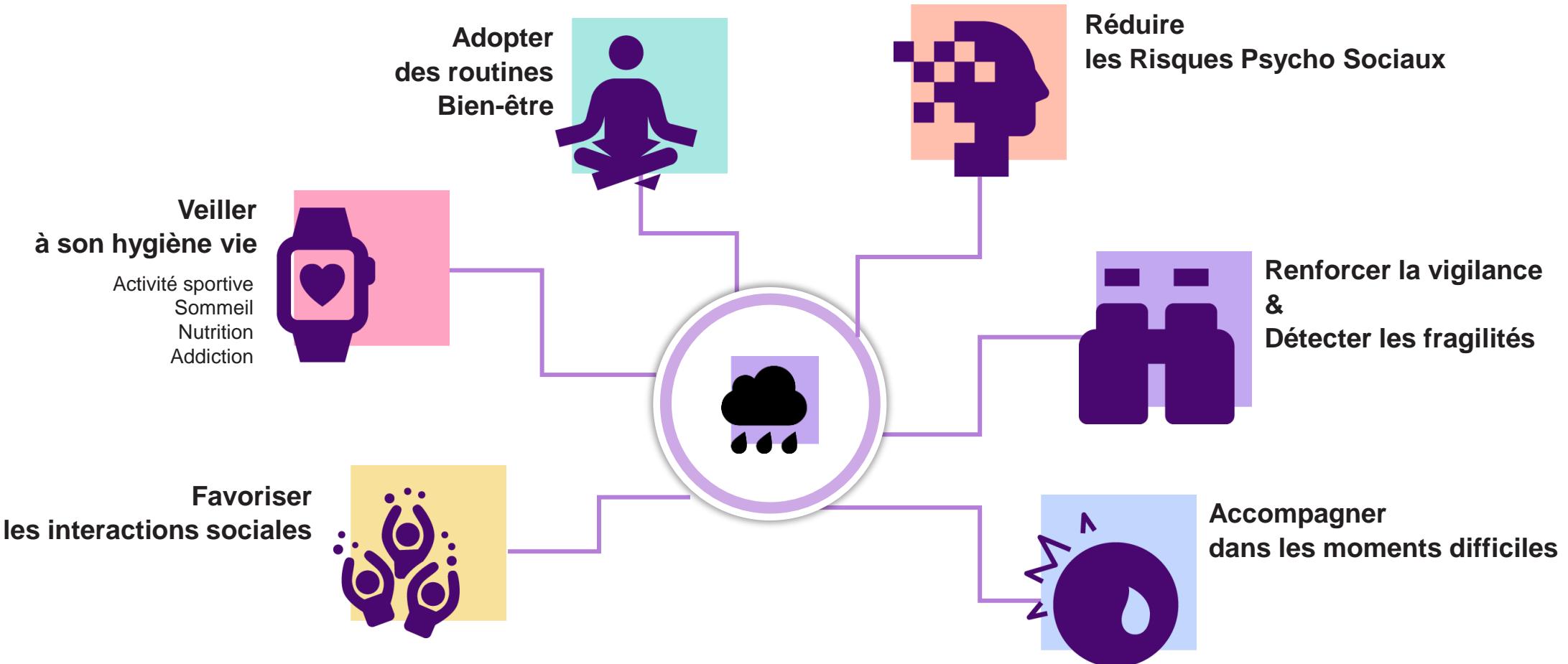
RPS : Risques psychosociaux

## 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>Etablir 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 et sa 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
<p>Sensibilisation ou formation</p> <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 <b>l'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>Sensibilisation ou formation</p> <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>Sensibilisation ou formation</p> <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>Sensibilisation ou formation</p> <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
<b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrage</li> <li>Questionnaire</li> <li>Restitution : analyse quantitatifs et sémantiques + benchmark</li> <li>Préconisations</li> </ul>	<b>Objectif</b> <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 proche du terrain et la plus factuelle possible</li> </ul> <b>Contenu</b> <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>	<b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <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>	<b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <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) / 10pas max / Webinar 2h

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



# Renforcer la vigilance & détecter les fragilités

## Liste non exhaustive

BIENVEILLEUR 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>Connaitre 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 ressource 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> <li>Soutien encadrant pour difficultés relationnelles</li> <li>Programme prévention et stress</li> <li>Programme équilibre vie professionnelle / personnelle</li> </ul> </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, coachs, 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 Téleassistance</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> </ul> </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> <li>Evaluation de la situation médico-psychosociale</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 les <b>enjeux d'une communication bienveillante</b> (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 border="1"> <thead> <tr> <th>Format</th><th>Prix WTW</th><th>Durée</th><th>Nb personnes</th></tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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			480 € HT par séance de travail de 3H / 12 pax 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																

\* 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												
<b>Détails</b> <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> <b>Avantages</b> <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>	<b>Détails</b> <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> <b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion 100% digitale : planification, gestion, suivi</li> </ul>	<b>Objectif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Des espaces spécialement conçus pour vos activités sportives</li> </ul> <b>Avantages</b> <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>	<b>Objectif</b> <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> <b>Avantages</b> <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>												
<b>Format</b> <table border="1"> <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												

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

### \*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)



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

## Liste non exhaustive

DETTE DE SOMMEIL	PSYCHONUTRITION	BILAN NUTRITION	Addiction
<b>Sensibilisation ou formation</b> <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>Quizz</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>Connaitre 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>	<b>Sensibilisation ou formation</b> <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>	<b>Dépistage</b> <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 nutritioniste</li> <li>Recommandations nutritionnelles</li> </ul> </li> <li>Compte rendu avec profil nutritionnel &amp; recommandations</li> <li>2<sup>nde</sup> téléconsultation : suivi à M+1 des recommandations pour les profils à risques</li> </ul>	<p><b>Consultez notre support spécifique aux addictions</b></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*

## 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

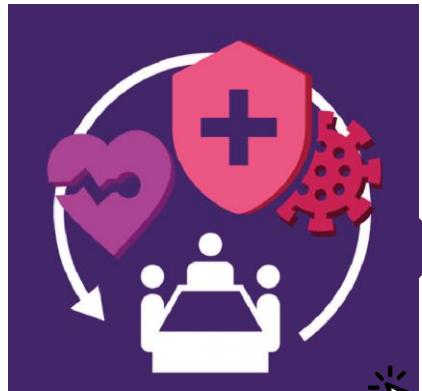
### Déploiement

Des solutions et actions concrètes via les partenariats WTW

\* Mission conseil additionnelle



Accéder à l'enquête

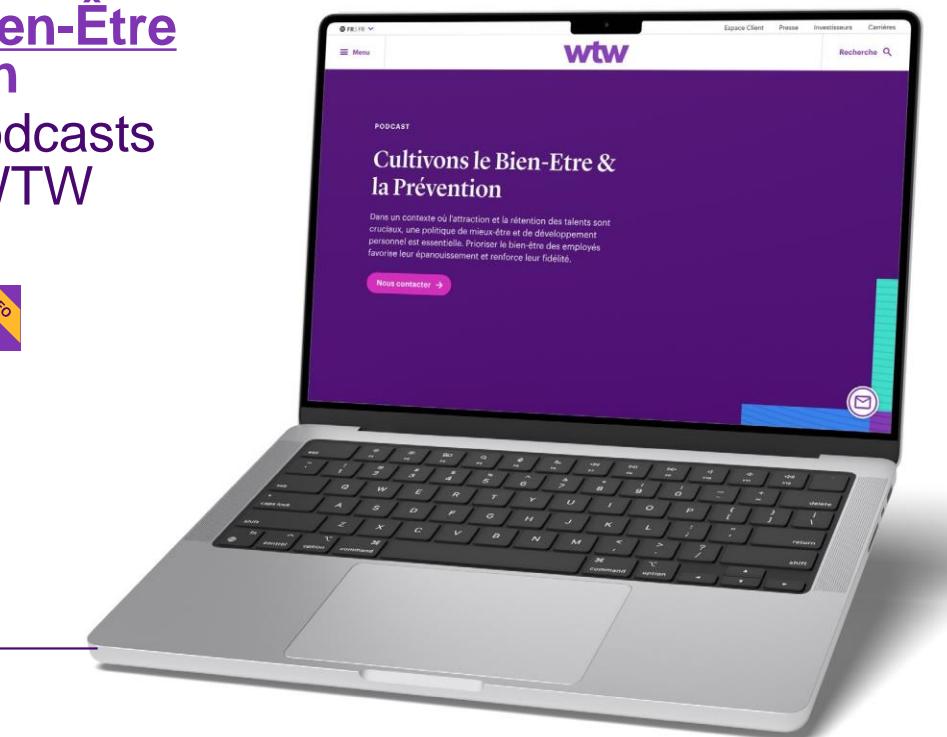


## Cultivons le Bien-Être et la prévention

Une série de podcasts inspirants par WTW

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

La saison 2 à découvrir dès 2025 !



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**



# Calendrier Prévention Bien-Être 2025

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Santé mentale Addiction	Maladies redoutées	Santé de la femme & Endométriose	Bien-Etre physique	Accompagnement des familles	Semaine QVCT	Troubles musculosquelettiques	Maladies cardio-vasculaires	Aide aux aidants	Santé de l'homme	Handicap
20/01 - Janvier	04/02	08/03 - 28/03	07/04	15/05	16 au 20/06	24/07	29/09	06/10	19/11	03/12
Blue Monday Janvier Dry January	Journée mondiale contre le cancer	Journée internationale de la femme Journée mondiale Endométriose	Journée mondiale de la santé	Journée mondiale des familles	Semaine de la QVCT	Journée mondiale du selfcare	Journée mondiale du cœur	Journée internationale des aidants	Journée internationale de l'homme	Journée internationale des personnes handicapées

## Pour vous

## Pour chaque thème & chaque mois

## 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		
 <b>Accompagnement</b>	Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)		<i>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</i>

# 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**

[Français](#)

**Démarche de prévention des risques liés à l'alcool**

[Français](#)

**L'organisation des pots au travail**

[Français](#)

## Supports collaborateur

**Flyer Dry January**

[Français](#)  
[Anglais](#)

**Email Dry January**

[Français](#)  
[Anglais](#)

**Flyer Alcool**

[Français](#)  
[Anglais](#)

**Flyer tabac**

[Français](#)  
[Anglais](#)

**Flyer drogues**

[Français](#)  
[Anglais](#)

# Veiller à son hygiène vie : addiction & alcool

Dry January

## Liste non exhaustive

ALCOOL & BESOINS SPECIFIQUES	ALCOOL & CONSEQUENCES	ALCOOLODEPENDANCE	LE POT DE DEPART
Sensibilisation ou formation  <b>De nombreux webinars au choix :</b> <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>	Stand de sensibilisation / Atelier  <b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <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>	TEMOIGNAGE / DEBAT  <b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <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>	Jeux escape game  <b>Objectif</b> <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> <b>Contenu</b> <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>Connaitre 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 bienveilleur 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 implantable.</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
<p><b>Jeu « Addicto'Quizz »</b></p> <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 de 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>Atelier</b></p> <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>Atelier</b></p> <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>Atelier</b></p> <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 « influvoleurs » 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*

## 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

\* Mission conseil additionnelle



Accéder à l'enquête

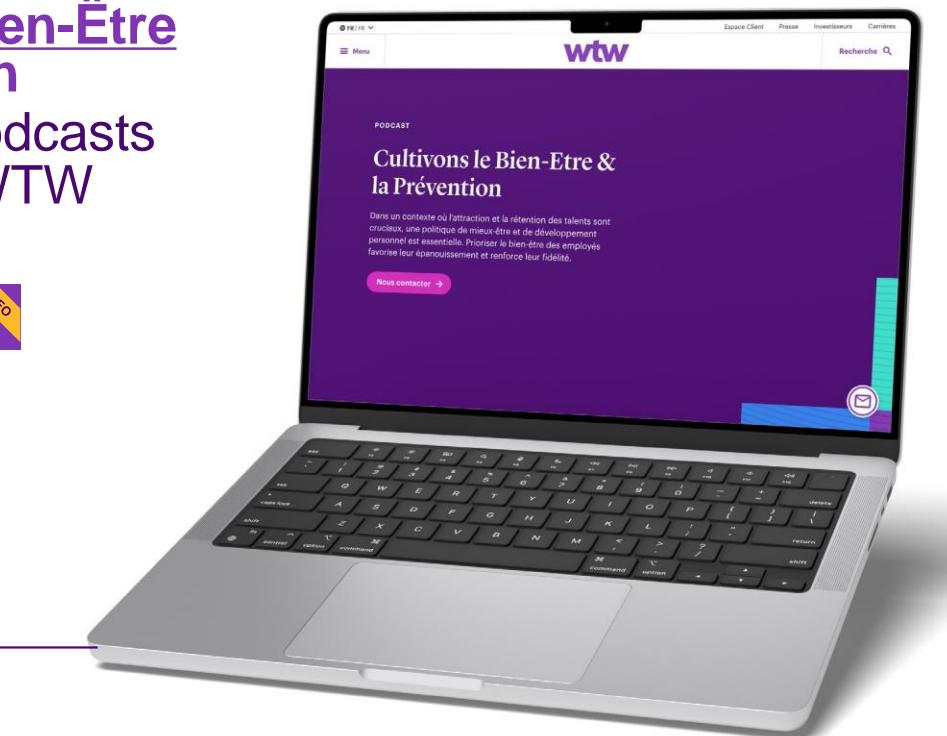


## Cultivons le Bien-Être et la prévention

Une série de podcasts inspirants par WTW

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

La saison 2 à découvrir dès 2025 !



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.

