



# CATALOGUE DES PRESTATIONS

# 2024

Santé,  
Qualité de Vie  
& Conditions de Travail

Prévention  
& Culture Sécurité

# NOS VALEURS

#écoute

#authenticité

#proximité

#compétence

#qualité



Spécialistes des dynamiques de prévention individuelles, collectives et du mieux-être au travail, les équipes d'EOS vous proposent depuis 2016 un service complet pour l'amélioration de la santé et la qualité de vie au travail des collaborateurs et l'optimisation de la performance des équipes.

**Nous intervenons sur une pluralité de sujets liés à la Qualité de vie et aux conditions de travail mais également sur la prévention des risques métiers et la sécurité.**

Vous bénéficiez ainsi d'une approche globale via un seul interlocuteur.

**Take Good Care !**



**EOS c'est avant tout la volonté, d'allier les valeurs « Travail » et « Humain » dans une vision progressiste, prévenante et harmonieuse.**

L'idée de promouvoir un large panel d'outils fiables pour prévenir différentes affections et sensibiliser à une multitude de sujets concernant directement les collaborateurs des entreprises.

L'envie, de proposer des prestations visant à améliorer la santé, la qualité de vie globale et la performance collective dans le cadre du travail.

Le besoin, de participer à l'évolution et au succès de chaque entreprise en proposant des solutions concrètes, adaptées et accessibles pour tous.

GAÏA DI QUAL, FONDATRICE

AVEC VOUS  
PARTOUT  
EN FRANCE

# SOMMAIRE

## #01

<b><i>Santé, Qualité de Vie &amp; Conditions de Travail</i></b>	03
Audit & Diagnostics	04
Sensibilisation	05
Dynamique collective	06
Activités Physiques & Bien-être	07
Événementiel	19

## #02

<b><i>Prévention &amp; Culture Sécurité</i></b>	21
Prévention de la douleur & des Troubles Musculo-Squelettiques	22
Prévention Multirisques	26
Facteur humain & Hygiène de Vie	29
Risque Routier	32
Création sur mesure	35
<hr/>	
Contactez-nous !	37





# #01

---

## Santé, Qualité de Vie & Conditions de Travail

Les démarches QVCT semblent souvent extrêmement complexes à amorcer : Par où commencer ? Quels sont les sujets prioritaires ? Qu'est-ce qui pourrait être à la fois pertinent et impactant ? De quoi ont véritablement besoin nos collaborateurs pour s'épanouir ? Nous souhaitons ainsi faciliter cette approche et vous permettre de mettre en œuvre un projet personnalisé et flexible.

# AUDIT & DIAGNOSTICS

Analyser, comprendre, adapter



**Faire une évaluation de la QVT,  
un Audit RPS & TMS, c'est prendre  
une « photographie » des  
fonctionnements de l'entité à un  
moment précis de son évolution.**

## L'objectif

Rendre des préconisations pertinentes ayant pour finalités :

- L'amélioration des conditions de travail
- L'optimisation de la performance individuelle et collective
- La réduction des douleurs et de l'exposition aux risques de TMS
- La réduction de l'exposition au RPS et stress inadapté
- L'amélioration de l'environnement de travail
- La potentialisation des dynamiques d'équipe et de l'ambiance globale de travail

## Les étapes de l'analyse

- 1 Définition des objectifs et présentation de la démarche d'audit
- 2 Sondage multi-thèmes - Personnalisable : douleurs, hygiène de vie, contexte du travail, RPS, contraintes etc.
- 3 Observation sur poste, bilan GMC & Analyse ergonomique, Environnement de travail
- 4 Entretien Individuel ou semi-collectif  
Les rapports sociaux au travail, les RPS
- 5 Présentation du rapport d'audit & Co-construction d'un plan d'action

## Les actions incontournables

### ENGAGER

Présenter et rendre acteur de la démarche chaque collaborateur par sa participation à la phase d'analyse mais aussi à la construction d'un plan d'action concret.

### SONDER

Diffusion d'un sondage anonyme multi-thèmes permettant à chacun d'évoquer ses contraintes sans craintes.

### OBSERVER

Observation de l'environnement global de travail, l'organisation des postes et la manière dont les flux s'opèrent au sein du site. Observation de la manière dont les gens utilisent et s'adaptent aux ressources matérielles mises à disposition.

### COMPRENDRE

Comprendre les situations individuelles par l'anamnèse ostéopathique, le bilan GMC et l'entretien individuel RPS / QVCT.

# SENSIBILISATION



**Sensibiliser c'est avant tout générer de l'intérêt pour un sujet sur lequel il ne semblait pas nécessaire de s'attarder.**

Les Ateliers de Sensibilisation sont créés et personnalisés selon les besoins de la structure et des équipes. Ces ateliers ont la spécificité d'allier une transmission théorique et une mise en pratique qui rend particulièrement ludiques et adaptés à tous les publics.

Les formats utilisés pour mettre en mouvement ces sujets sont multiples et participatifs.

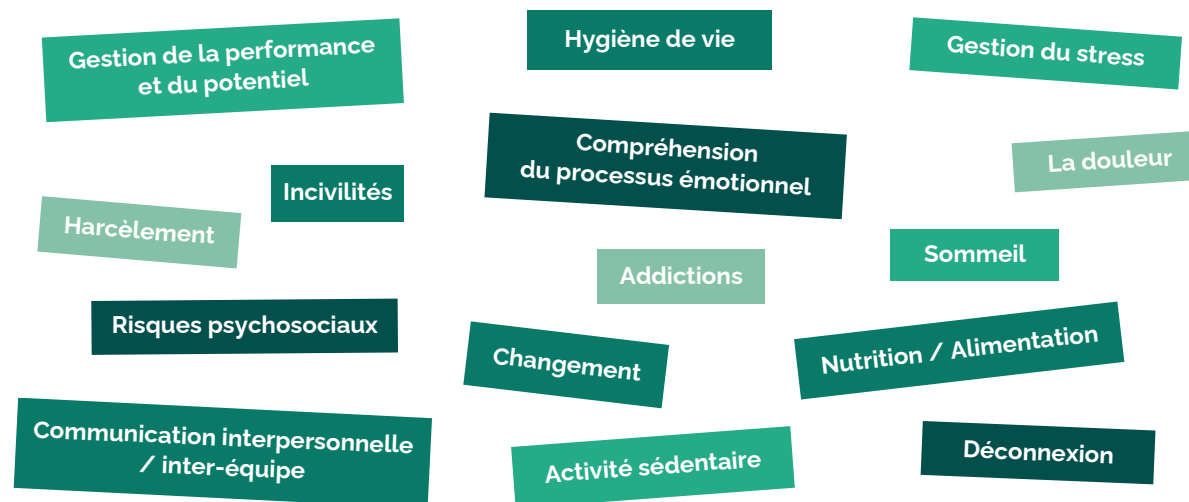
L'objectif de ces ateliers est de transmettre, ouvrir le dialogue et informer le public concerné à un sujet en

tenant compte de leur niveau de connaissance, leur sensibilité et leurs besoins.

**Pour choisir ces ateliers et améliorer l'adhésion des participants, nous vous proposons un sondage permettant de définir précisément les besoins de vos collaborateurs.**

Le résultat de ce dernier ajouté aux sujets prioritaires de l'entreprise permettront de sélectionner les thématiques les plus pertinentes.

## Quels thèmes peut-on aborder ?



de 1h à 3h00

1

Inclusion

2

Présentation globale du sujet sous la forme du jeu

3

Apport théorique dans l'échange

4

Mise en application par une activité dédiée

5

Débriefing & Remise d'un livrable

# DYNAMIQUE COLLECTIVE

Nous avons développé différents formats d'ateliers permettant de booster la dynamique d'une équipe autour d'un sujet ou d'une problématique. Ils sont entièrement personnalisables. La durée sera variable fonction des besoins et des contraintes organisationnelles de l'entreprise.

## Objectifs visés

- Permettre l'adhésion d'une équipe à un projet
- Co-construire un projet de l'entreprise
- Accompagner la conduite des changements
- Ajuster les modes de management
- Mieux se connaître, renforcer les liens et la cohésion
- Introduire et accompagner une nouvelle direction stratégique
- Améliorer la performance collective
- Résoudre une problématique



**Aucun d'entre nous n'est plus intelligent que l'ensemble d'entre nous.**

KENNETH BLANCHARD

## TEAM BUILDING

Mélange entre Activités Physiques, Stratégie Collective et Posture Professionnelle ce format permet d'aborder les thématiques du lien, de la confiance, de la transmission, du respect, de la solidarité mais aussi de la performance, de l'esprit d'équipe, des valeurs individuelles et collectives. C'est un format entièrement personnalisable adapté aux petits et aux grands groupes. Un outil très intéressant pour mettre en valeur les compétences individuelles au sein du collectif.

## FACILITATION

Animer un groupe de collaborateurs autour d'un thème ou d'une problématique donnée. La facilitation de groupe permettra l'émergence et l'apprentissage de l'Intelligence collective & de la co-création. Chaque individu aura l'espace de parole et de réflexion nécessaire pour trouver du sens et des solutions à un sujet commun se répercutant sur chaque individu. C'est un format unique, un outil puissant dans le cadre professionnel pour permettre l'adhésion et donner la possibilité à chacun d'apporter sa solution.

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Mettre en scène, jouer différentes situations de vie professionnelles : mode de communication, comportements, etc. soit par un acteur professionnel soit par les collaborateurs ou bien les deux afin de capter les ressentis, l'impact et les émotions que certaines situations peuvent engendrer. Le théâtre d'improvisation est un outil très ludique permettant de libérer la parole, comprendre la place de chaque individu, observer les situations et établir des solutions sous diverses perspectives.

## COACHING D'ÉQUIPE

À partir d'un thème ou d'un obstacle donné, le coach va proposer à l'équipe (souvent restreinte) des outils et des modes d'intégration et d'application de ces derniers et ainsi permettre de (ré)insuffler une dynamique positive et constructive au sein du collectif. Un outil adapté pour l'abord et la résolution d'un sujet récurrent et néfaste notamment dans le cadre de la conduite des changements, des projets etc.

## MÉDIATION

La médiation est une pratique qui vise à définir l'intervention d'un tiers pour faciliter la circulation d'informations, éclaircir ou rétablir des relations. Ce tiers neutre, indépendant et impartial, est appelé médiateur. Une médiation peut intervenir entre deux individus ou groupes d'individus autour de sujets divers et variés.

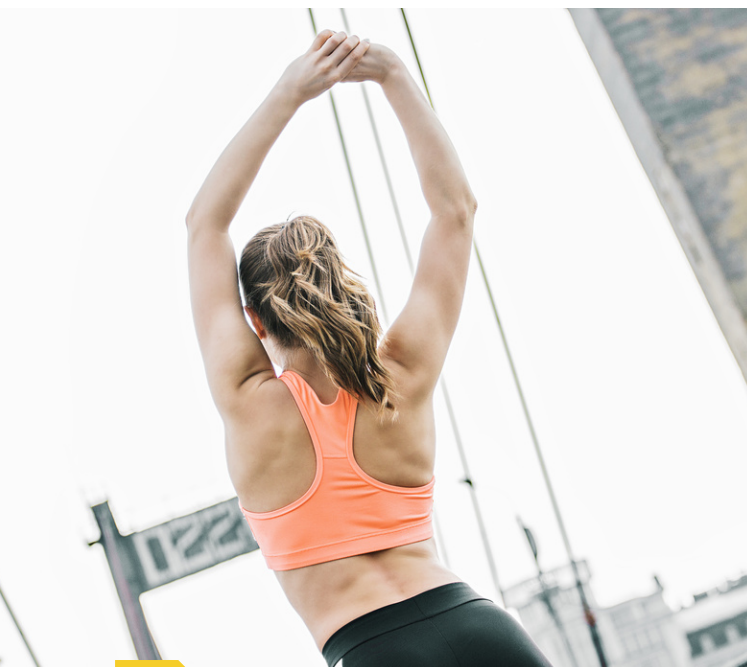
## MICRO-CONFÉRENCE

Par l'intervention d'un ou plusieurs experts d'un sujet donné, il s'agira de partager sous une forme participative et ludique des données, expériences, informations et bonnes pratiques auprès d'un public plus ou moins sensibilisé au sujet choisi. Le format est court pour permettre une dynamique constante et une adhésion optimale.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

#renforcement #préventionTMS #entretienoeur #enmouvement #luttésédentarité



**La santé du corps contribue de manière décisive à la force de l'esprit.**

ANONYME



12 pers. max



150 € HT



de 45 min. à 1h

## Objectifs visés

- Partager un moment collectif
- Prévenir les blessures
- Éviter ou réduire les douleurs liées à la sédentarité
- Renforcer les capacités cardiovasculaires
- Préserver sa santé
- Potentialiser les fonctions hormonales génératrice de bien-être

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. La dépense physique peut d'abord apparaître au cours de la pratique professionnelle, la vie domestique et les loisirs. Bien qu'elle puisse être effectuée sans méthode, en changeant ses habitudes pour les rendre plus dynamiques, la démarche d'EOS cherche à transmettre les outils pour atteindre les recommandations nationales et Européennes.

Pourquoi parlons-nous d'activité physique et non de sport ?

Nous distinguons en effet des notions de portée bien différente sous ces deux termes : « sport » correspond à une notion de dépassement de soi, qui n'est pas requise dans notre recherche de bénéfices santé.

Les activités physiques mixtes & adaptées comprennent une petite partie de renforcement musculaire en y ajoutant des activités de type cardio comme du cardio-boxe ou des parties chorégraphiées de mouvements simples en rythme avec la musique.

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance,  
échauffements

2

Exercices d'endurance &  
travail des différentes zones  
musculaires en rythme

3

Étirements

4

Fin de séance sur  
musique relaxante

# AUTOMASSAGE - DO IN

#détente #préventiondouleurs #relâchement #calmeintérieur



**Mon corps est moi-même, et je veux en prendre soin.**

MOLIÈRE



12 pers. max



100 € HT - Visio  
150 € HT - Présentiel



30 min. à 1h

## Objectifs visés

- Se préparer à son travail qu'il soit physique ou intellectuel
- Maximiser son efficacité, sa concentration, avoir l'esprit clair
- Apaiser les troubles liés au système digestif
- Remédier aux tensions du quotidien
- Se détendre, se relaxer après un effort intellectuel ou physique intense
- Soulager les maux de tête
- Aider à l'endormissement

L'automassage est une approche manuelle visant à se prodiguer soi-même un moment de bien-être en soulageant les nœuds à l'origine des troubles physiques. Pratique, l'automassage peut être effectué à tout moment de la journée.

Afin d'en tirer un maximum de bénéfices, le mieux est de fixer un créneau régulier pour faire son automassage. Selon le choix, il est possible de le faire au travail pendant la pause ou à domicile avant de se coucher. Pour un effet optimum, il est également conseillé de réaliser l'automassage au moins une fois par semaine.

Les ateliers d'automassage par EOS sont proposés en collectif et permettent aux collaborateurs d'apprendre les différentes phases d'automassage et d'ainsi pouvoir s'en servir au moment opportun.

L'automassage intègre également la gymnastique des yeux. (Qi Gong des yeux)

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance et  
Réchauffement / Massage  
des mains

2

Enchaînement du protocole  
d'automassage  
& gymnastique de la face et des yeux

3

Relaxation & Fin de  
séance

# CIRCUIT TRAINING

#corps #préventionTMS #cardio #renforcement #entretien



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Entretien de sa forme physique
- Renforcer et tonifier les muscles
- Travailler la coordination
- Lutter contre la sédentarité
- Augmenter l'activité cardiovasculaire

Le circuit training consiste à faire travailler tout ou partie des muscles du corps dans l'optique de les rendre plus forts et plus opérants, les exercices de renforcement sont couplés à des exercices d'endurance pour entretenir ou augmenter ses capacités physiques.

Dans le cas où l'on n'a pas ou plus de condition physique de base permettant de faire toutes les activités quotidiennes avec aisance sans douleurs et sans se blesser, le circuit training permet d'acquérir les qualités de force, de souplesse et de coordination et d'endurance.

**Une bonne condition physique ne peut s'obtenir uniquement par de nobles souhaits, ni être achetée d'aucune façon.**

JOSEPH PILATES

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Entrée en séance &  
Échauffements

2

Présentation des minis  
ateliers du circuit

3

Enchaînement des  
différents exercices

4

Étirements et Fin de  
séance

# COHÉRENCE CARDIAQUE

#gestiondustress #concentration #regulation #luttrecontreanxiété



12 pers. max



100 € HT - Visio  
130 € HT - Présentiel



30 min.

## Objectifs visés

- Apprendre à maîtriser sa respiration
- Réduire les impacts négatifs du stress sur l'organisme
- Dynamiser son système immunitaire
- Améliorer sa capacité de prise de décisions
- Mieux gérer ses émotions
- Réguler le rythme des pensées excessives
- Développer son intuition

La cohérence cardiaque (ou résonance cardiaque) se définit comme un phénomène de balancier physiologique issu de la synchronisation de l'activité des systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques. Ce concept a été développé aux États-Unis dans les années 50.

La cohérence cardiaque est ainsi une technique de gestion du stress et de rétroaction biologique basée sur la respiration volontaire rythmée. Elle entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Une émotion est une réaction affective habituellement provoquée par une stimulation interne ou environnementale. Notre cerveau et notre cœur sont en interaction permanente. C'est ainsi que notre état émotionnel influence les battements de notre cœur et que notre cœur, lui aussi, agit directement sur notre cerveau et nos émotions.



**Il est des pensées qui, comme certaines fleurs, doivent se respirer lentement, en osant prendre le temps de ralentir le temps.**

JACQUES SALOMÉ

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil du groupe,  
Présentation de la  
pratique

2

Relâchement du corps et des  
tensions

3

Respiration rythmée,  
cycles respiratoires

4

Debriefing de  
séance

# MASSAGES

#équilibre #QVCT #relaxation #détente



1 pers. max



70 € HT/heure



de 15 min. à 1h

## Objectifs visés

- Traiter les douleurs musculaires
- Améliorer la circulation sanguine
- Réduire le stress et l'anxiété
- ☑ Diminuer le rythme cardiaque
- Réduire la tension artérielle☑
- Atteindre un état de détente et de lâcher prise

Il existe aujourd'hui un large panel de massages dispensés en institut ou au sein de cabinets de masseurs professionnels. EOS vous propose d'en bénéficier sur votre lieu de travail ou d'événements professionnels.

Parmi les plus anciens nous retrouvons Le Massage Ayurvédique, la réflexologie Plantaire et le Massage Tuina.

Le massage, tel que pratiqué par les partenaires EOS est une discipline qui vise à remédier aux différentes tensions musculaires et à se détacher d'un état de stress ou d'angoisse par le relâchement complet du corps.



Nous privilégions des massages facilement adaptables dans la sphère professionnelle dans le respect de la dignité des individus et du règlement de chaque structure.

**Le massage est aussi nécessaire à l'homme que les céréales dont il se nourrit.**

SOCRATE

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & Installation du participant / Échange sur les zones sensibles

2

Début de séance sur table ou chaise, Enchaînements des différents protocole de massages

3

Détente du corps et relaxation complète

4

Fin de séance, Conseils

# MÉDITATION (PLEINE CONSCIENCE)

#gestiondustress #préparationmentale #regulation #relaxation



12 pers. max



130 € HT



30 min.

## Objectifs visés

- Éviter ou réduire le stress & l'anxiété
- Appréhender une dimension de la gestion du stress et des émotions
- Prévenir le surmenage
- ☑ Préparation mentale (mémoire & attention)☑
- Réduire le niveau de douleur
- ☑ Renforcer son immunité et son système cardio-vasculaire

La Méditation (en pleine conscience) est une méthode d'éveil et de développement personnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit au travers d'une attention portée sur soi et son environnement : La pratique de la pleine conscience.

S'asseoir, accepter de penser, se rendre compte de cet état de fait, se poser et tenter de se décrisper de toute chose à faire.

La méditation de pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

**Le succès d'une vie dépend de la capacité à oublier ce qui n'est pas approprié au moment présent.**

AMMA (MATA AMRITANANDAMAYI)

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Introduction à la pratique

2

Placement du corps, météo  
intérieure

3

Séance guidée par la voix

4

Fin de séance, prise de  
sensation

# OSTÉOPATHIE

#équilibre #préventionTMS #douleurchronique #posture



1 pers. max



70 € HT / séance



45' à 1h

## Objectifs visés

- Prévenir les TMS
- Prévenir et traiter les douleurs articulaires
- Prévenir et traiter les maux musculaires et tendineux
- Diminuer les maux de tête et migraines récurrentes
- Diminuer les douleurs de la sphère digestive
- Améliorer la qualité du sommeil

L'ostéopathie est une discipline thérapeutique visant à rétablir la mobilité des différentes structures du corps. Au moyen de plusieurs techniques adaptées à chaque patient, le professionnel de santé va déceler puis traiter les différents déséquilibres rencontrés.

L'ostéopathie recherche et considère majoritairement la cause et non le symptôme. Cette discipline met en avant la capacité du corps à retrouver et mobiliser ses ressources propres afin de se sentir mieux.

L'ostéopathie est une discipline manuelle holistique qui a été créée en 1828 par Andrew Taylor Still. Cette discipline est apparue en France dans les années 1960, elle connaît depuis un succès important et revêt une efficacité toute particulière dans le milieu professionnel.

**L'esprit ne domine pas le corps, mais il EST le corps, nos cellules s'occupant de traduire les informations de l'esprit en réalité physique. Nos cellules transforment littéralement l'esprit en la matière. Le corps et l'esprit ne font qu'un.**

CANDICE PERT, NEUROPHYSICIENNE

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Anamnèse, définition des motifs de consultation

2

Début de séance sur table, Test des différentes structures du corps

3

Traitement des dysfonctions & explications

4

Fin de séance, Conseil hygiène de vie

# PILATES

#corps #préventionTMS #souffle #renforcement #posture



**Quelques exercices bien pensés, proprement exécutés lors d'une séquence équilibrée, vaudront toujours des heures de mouvements forcés, faits négligemment ou encore exagérés.**

JOSEPH PILATES



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Améliorer la concentration
- Renforcer ses muscles profonds
- Améliorer sa posture et renforcer la chaîne dorsale
- Optimiser ou renforcer sa coordination
- Améliorer la souplesse
- Prévenir les blessures
- Augmenter la capacité respiratoire

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique doux développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.

La méthode Pilates est pratiquée sur tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

La pratique du Pilates en entreprise se fera sur tapis majoritairement quelques fois accompagnée d'accessoires (cale, ballons, etc.).

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & installation sur  
les tapis

2

Apprentissage de la posture neutre,  
de la contraction des muscles  
profonds ainsi que du souffle

3

Enchaînement d'exercices lents de  
renforcement en conservant et en contrôlant à  
chaque seconde le placement de son corps

4

Phase de relaxation,  
étirements



# QI GONG

#gestiondesémotions #équilibremental #posture #équilibre



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Réduire le stress et l'exposition à ses conséquences
- Améliorer le sommeil et les états de nervosité
- ▣ Tonifier et renforcer le corps▣
- Abaisser la tension artérielle et redonner de l'énergie
- Améliorer la souplesse et la mobilité du corps
- Améliorer l'estime de soi et la confiance
- Améliorer la posture & l'équilibre▣
- Améliorer la connaissance de soi

Le QI GONG (prononcé Chi Gong) est une discipline corporelle issue de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit de mouvements doux, associés à un travail sur la respiration profonde.

Cette pratique nous apprend à nous mouvoir en harmonie dans l'espace, et favorise la souplesse du corps, la détente, le calme intérieur et l'énergie vitale. Le travail sur les méridiens permet de débloquer les articulations en les fluidifiant.

*Celui qui est le maître de  
lui-même est plus grand que celui  
qui est le maître du monde.*

BUDDHA

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Exercices préparatoires de respirations et d'étirements

2

Enchaînement de postures statiques / Enchaînement de mouvements lents

3

Relaxation ou Méditation structurées

4

Fin de séance

# SOPHROLOGIE

#gestiondustress #sommeil #preparationmentale #gestiondesemotions



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Éviter ou réduire le stress & l'anxiété
- Comprendre la gestion du stress et des émotions
- Prévenir le surmenage
- Préparation mentale (mémoire & concentration)
- Diminuer certaines douleurs chroniques (migraines, ...)
- Améliorer la qualité du sommeil
- Comprendre le lâcher prise (l'absence de contrôle)

La Sophrologie est une méthode de soin complémentaire et de développement personnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit au travers de mouvements et de respirations.

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, cette discipline met en avant des techniques simples qui permettront une pratique autonome.

La Sophrologie amène ses pratiquants à chercher et trouver de nouvelles ressources internes et d'améliorer sa qualité de vie.

*De jour en jour, j'apprivoise mes sources de stress, si bien que je suis de plus en plus à l'aise en leur présence.*

ANONYME

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Dialogue et mise en conditions, Météo intérieure

2

Relâchement des tensions musculaires par l'enchaînement de mouvements et de respirations

3

Relaxation profonde

4

Fin de la séance et dialogue libre

# TAI CHI

#gestiondesémotions #préparationmentale #posture #équilibre



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Réduire le stress et l'exposition à ses conséquences
- Améliorer le sommeil et les états de nervosités
- ☑ • Tonifier et renforcer le corps
- ☑ • Abaisser la tension artérielle et redonner de l'énergie
- Améliorer la souplesse et la mobilité du corps
- Améliorer l'estime de soi et la confiance
- Améliorer la posture & l'équilibre☑
- Améliorer la connaissance de soi

Le Taiji (prononcé Tai Chi) est une discipline globale qui allie les principes des arts martiaux, la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie orientale.

Par ses mouvements lents, circulaires et de grande amplitude, la pratique du Taichi libère le corps des tensions musculaires ce qui permet une meilleure circulation du sang, de la lymphe, du souffle, de l'énergie.

Le Style Chen de Taichi est le plus ancien, il est à l'origine des autres grands styles de Taichi : le style Yang, le Sun, le Wu, le Wu-Hao.

C'est une merveilleuse discipline qui génère des bienfaits sur le corps et l'esprit. À ce titre, le Taichi chuan, considéré comme trésor national en Chine, est reconnu comme discipline de santé par l'académie de médecine en France.



*Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement.*

BUDDHA

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Exercices préparatoires de respirations et d'étirements

2

Enchaînement de postures statiques / Enchaînement de mouvements lents

3

Relaxation ou Méditation structures

4

Fin de séance

# YOGA

#corps #préventionTMS&RPS #souffle #prisederecul #posture



**Prends soin de ton corps pour  
que ton âme ait envie d'y  
rester.**

GANDHI



12 pers. max



150 € HT



1h

## Objectifs visés

- Traiter les douleurs musculaires
- Renforcer ses muscles et sa posture
- Améliorer sa flexibilité et sa souplesse
- Améliorer la circulation sanguine
- Réduire le stress et l'anxiété
- ☑ Diminuer le rythme des pulsations cardiaques
- Atteindre un état de détente et de lâcher prise
- Prendre du recul et ouvrir l'esprit

Le mot sanscrit YOGA signifie « unir », « relier ». Par sa pratique, un individu peut commencer à équilibrer et à relier tous les aspects de son être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel) c'est-à-dire tous les éléments nécessaires pour avoir une vie pleine et harmonieuse.

Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée.

Il existe de multiples axes de pratique dans le Yoga qui se différencient majoritairement par l'intensité posturale, la technique, l'aspect méditatif, le mouvement, néanmoins le Yoga le plus communément pratiqué est le Hatha Yoga.

Concrètement  
, ça se passe

COMMENT ?

1

Accueil & Installation sur  
les tapis

2

Échauffements

3

Enchaînement de postures  
(Asanas) intégrant la  
maîtrise du souffle

4

Phase de relaxation

# ÉVÉNEMENTIEL



**Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.**

HENRY FORD

EOS propose l'organisation d'événements qui auront pour objectifs de renforcer des démarches existantes sur les thèmes de la prévention, la Qualité de Vie au Travail, la sécurité, la santé et les dynamiques d'équipes.



## Notre méthode

### Découverte & Définition d'un cahier des charges

- Votre stratégie et vos objectifs individuels & collectifs
- Désignation des actions antérieures
- Lieu, Budget, Actions, Public, etc.

### Proposition Partielle (Ateliers / Conférence) ou Globale

- Projet de programme détaillé
- Présentation des intervenants
- Lieu du séminaire
- Traiteur

### Validation du projet et coordination

- Validation du projet et création de l'événement
- Coordination le Jour J

### Évaluation Qualité Post Événement

Permettant d'assurer un feedback client et une amélioration continue

## Nos valeurs

### Impacter le futur de l'entité

Afin de ne pas faire de ce moment un état simplement éphémère

### Une dynamique fluide et un programme équilibré

- Des prestations qui s'enchaînent logiquement
- Chercher l'équilibre entre les phases d'activité physique
- Les phases de travail collectif, les phases de réflexion

### Respect des rythmes de concentration

Inclure des espaces de pauses, respecter les rythmes physiologiques

### Un environnement adapté & ressourçant

La qualité de vie et le bien-être sont nos métiers

### Une démarche avant tout humaine

Le respect et la mise en valeur de la rareté et la richesse humaine

## Objectifs visés

- Partager des expériences & connaissances
- Fédérer une équipe autour d'un projet
- ☑ Sensibiliser les collaborateurs à des sujets
- Créer ou renforcer le lien et la confiance
- Accueillir et intégrer de nouveaux collaborateurs
- Présenter et partager une vision stratégique
- Découvrir et partager des méthodes de travail
- Apprendre à travailler ensemble
- Mettre en lumière les compétences individuelles au profit du collectif



#02

---

## Prévention & Culture Sécurité

Le déploiement d'une culture sécurité devient un angle majeur dans le cadre de la prévention des risques liés à l'activité professionnelle. Comment engager vos équipes, comment les sensibiliser de manière ludique ?

C'est tout l'objet de notre approche innovante. Concevoir des ateliers impactants et permettre d'animer des briefs personnalisés autour de sujets métiers variés.



# DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE

TOP® - Techniques d'Optimisation du Potentiel - Préparation à l'activité professionnelle

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



160 pers. max.



1 900 € HT/jour



30 à 45 min. / session

## Objectifs visés

- Se préparer à l'activité professionnelle qu'elle soit physique ou intellectuelle
- Prévenir les accidents liés à l'hypovigilance
- Maximiser son efficacité, sa concentration, avoir l'esprit clair
- Gagner en réactivité et en énergie dès les premiers instants de travail
- Établir ou renforcer une cohésion et une dynamique de travail
- Prévenir les accidents du travail ou les blessures

## Prestation Complémentaire

 FORMATION  
RÉFÉRENT ÉCHAUFFEMENT



Les échauffements ou dynamisations consistent à préparer notre corps et notre cerveau à l'activité professionnelle afin d'assurer leur fonctionnement optimal.

Basés sur la technique de Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP), outil issu de la méthode TOP®

(Techniques d'Optimisation du Potentiel) les exercices combinent mobilisations articulaires et échauffements musculaires associés à des respirations spécifiques et des iprojections mentales pour mettre en dynamique les collaborateurs aussi bien physiquement que psychologiquement.

L'esprit ainsi réveillé, permet d'avoir une concentration, une vigilance, une réactivité et une énergie disponible plus vite et de meilleure qualité. Cela permet la prévention des TMS ainsi que les accidents dus à un défaut de vigilance



# BILAN GMC - Global Mobility Condition

## Prévention Individualisée des Blessures & TMS

#corps #mental #préventionTMS #vigilance #sécurité #préventionblessures



Individuel :  
8 pax/ jour / int  
Collectif :  
18 pax / jour/ int



140 € HT / Bilan  
ou  
1 600 € HT/ Jour  
/ Int



1h / session

### Objectifs visés

- Faire un bilan de condition physique
- Générer de la prise de conscience
- Cibler de manière claire les zones fortes et zones faibles
- Proposer un protocole "solution" adapté à chaque individu
- Permettre de piloter la démarche de prévention des TMS de manière plus ciblée

Développé tout d'abord dans le milieu sportif, le GMC est une méthode de prévention des blessures et de promotion de la santé par l'activité physique (AP).

Le GMC vise à identifier au travers de 20 exercices les anomalies posturales et fonctionnelles et à les traiter à l'aide de protocoles spécifiques créés par des Professionnels de Santé des Équipes de France de Rugby.

Cette méthode a ensuite été adaptée dans le secteur professionnel pour la prévention des phénomènes de douleur, blessures et développement des Troubles Musculo-Squelettiques.

La prévention des Troubles Musculo-Squelettiques et plus largement des phénomènes de douleurs gênant la vie des collaborateurs est un enjeu majeur.

La majorité des outils de prévention des TMS est à destination du collectif alors même que les facteurs de développement sont souvent liés à des caractères physiologiques intrinsèques à chaque être humain.

Le bilan GMC permet la mise en place d'une démarche de prévention individualisée mais aussi d'un suivi personnalisé.

### Prestation Complémentaire

 **FORMATION  
RÉFÉRENT ÉVALUATEUR GMC**

# OSTÉOPATHIE

#corps #préventionTMS #preventiondouleur



10 pers. / jour/  
intervenant



950 € HT/int/jour



45' - 1h

La séance d'ostéopathie est destinée à prendre en charge les collaborateurs à titre préventif ou curatif sur des douleurs des membres, du dos ou des pathologies de type tendinites etc.

Cette séance permettra de retrouver de la mobilité et régler une partie des restrictions mais aussi de prévenir l'apparition de douleurs. La séance intègre des conseils sur l'hygiène de vie et les bonnes pratiques

## Objectifs visés

- Réduire, supprimer la douleur
- Générer de la prise de conscience sur sa condition
- Rééquilibrer les zones du corps
- Prévenir l'apparition de douleur
- Prévenir l'apparition de certaines blessures ou développement de TMS

# LE MOUVEMENT NATUREL

## Lutter contre la sédentarité

#corps #préventionTMS #preventiondouleur

Les collaborateurs vont participer à un atelier dynamique pour lutter contre la sédentarité, essentiellement axé sur la pratique.

Le mouvement naturel est une approche qui permet de développer de nouveaux contrôles moteurs et d'avoir un corps adaptable, capable de répondre à toutes les exigences du quotidien. Il permet également de combattre les «maux» d'un mode de vie sédentaire, avec toutes les problématiques liées à la position assise prolongée, en se reconnectant avec les mouvements naturels ancestraux.

Les collaborateurs repartiront avec des outils, tous adaptables à leurs besoins et exigences professionnelles, leur permettant de gagner en confort physique et mental au quotidien.

## Objectifs visés

- Identifier ses propres capacités en terme de mouvement pour pouvoir les utiliser à sa convenance
- Apprendre à bouger son corps pour le rendre plus adaptable et efficace
- Gagner en confort
- Améliorer la capacité de concentration et la confiance en soi
- Prévenir des possibles conséquences de la position assise prolongée



# ATELIER PRÉVENTION CONTRAINTES ET TMS

#corps #préventionTMS #ergonomie



  
15 pers.  
150 pers. max / jour

€  
2 400 € HT / Jour

  
30' à 1h

Alliant théorie et pratique, cet atelier 100% participatif permet de favoriser un espace d'échanges. Cet atelier préventif sur les TMS offre deux versions, chacune comprenant un jeu de plateau pour stimuler la collaboration et la réflexion d'équipe sur les facteurs, causes et conséquences des TMS.

De plus, une caméra intelligente peut être utilisée pour capter en direct les mouvements des participants. Ils peuvent ainsi observer en temps réel les contraintes exercées sur leur corps.

## Objectifs visés

- Aborder le thème des TMS et des contraintes posturales sous la forme d'un atelier participatif et personnalisé
- Comprendre la dynamique de développement des TMS par des repères chiffrés, les facteurs de risques et les conséquences
- Permettre l'échange autour des moyens de prévention et des bonnes pratiques entre pairs

# MASSAGES

#corps #mental #préventionTMS #détente

Des ateliers de massages sur chaise selon un protocole très spécifique, vont permettre aux collaborateurs de bénéficier d'un moment de détente, une parenthèse uniquement pour eux favorisant le relâchement des muscles et l'apaisement du mental.

Idéal pour apporter une dimension plus individuelle dans les approches SST.

## Objectifs visés

- Relâcher les tensions
- Détendre les muscles
- Prendre un moment pour soi



  
1 pers.  
24 pers. max / jour

€  
750 € HT/int/jour

  
15 min.

# LES CLÉS DE LA PRÉVENTION

#ludique #multirisques #prévention #vigilance



6 à 10 pers / session  
96 pers. max / jour

à partir de  
2 300 € HT

de 45' à 1h30

Plongez-vous dans une expérience unique et inédite où la communication, l'organisation et l'esprit d'équipe seront essentiels. Serez-vous privés de la vue, du toucher ou de la parole le temps du jeu ? Dans tous les cas, vous devrez apprendre rapidement à communiquer en mode "dégradé" pour pouvoir avancer !

Le jeu est suivi d'un débriefing 100 % personnalisé

## Objectifs visés

- Sensibiliser les équipes à des thématiques et des risques variés
- Communiquer de manière opérationnelle
- Apprendre ensemble et créer / renforcer les liens dans la réussite des épreuves
- Faire appel aux compétences de chacun

## Thèmes

- Risque liés à la co-activité
- Prévention des TMS
- Risque électrique
- Chute de plain-pied
- Risque routier

# ESCAPE GAME MULTIRISQUES

#ludique #enquête #préventionmultirisques #metier

Un chantier de réfection d'un des bâtiments de votre entreprise est à l'arrêt, sans plus d'explications. Aidez le responsable sécurité en charge des travaux à mener l'enquête afin de comprendre ce qu'il s'est passé avant la réunion d'avancement avec la maîtrise d'ouvrage !

Les collaborateurs vont participer à une activité immersive ludique en équipe. Ils vont résoudre une suite d'énigmes selon ce synopsis spécifique qui leur permettra d'aborder différents sujets de prévention. L'atelier se termine par un débriefing personnalisé

## Thèmes

- Risque électrique
- Risque chimique
- Incendie / Évacuation
- Chute de hauteur
- Chute de plain pied
- Contrôle du véhicule
- Téléphone au volant
- Nuisances sonores
- Manutention / Levage
- Amiante
- EPI
- Collisions

## Objectifs visés

- Aborder différents thèmes de prévention et sécurité sous la forme du jeu
- Renforcer la sensibilisation & repérer les "lacunes" dans la dynamique de prévention
- Apprendre ensemble et faire appel aux compétences de chacun



7 pers.  
63 pers. max. /jour

2 300 € HT / Jour

de 45' à 1h

# MUR PRÉVENTION

#addictions #EPI #distracteurs #vigilancepartagee #leadership



12 pers.  
96 pers. max / jour



2 400 € HT / jour



30' à 1h

Envie de vous challenger en équipe avec une solution pédagogique alliant rapidité et réflexion ? Le Mur Prévention mobilise vos collaborateurs grâce à une animation sécurité innovante, originale et accessible à tous.

Les collaborateurs vont participer à une activité dynamique et ultra ludique en équipe.

Différents challenges leur sont proposés sur un support haut en couleur ! Réflexes, mémoire, adresse, travail en équipe : autant d'axes permettant d'aborder vos principaux messages de prévention.

Chaque activité se termine par un debriefing personnalisé qui fait le lien avec les situations ou règles spécifiques à l'entreprise.

## Objectifs visés

- Aborder différents thèmes de prévention et sécurité sous la forme ludique
- Renforcer la sensibilisation & repérer les "lacunes" dans la dynamique de prévention
- Apprendre ensemble et faire appel aux compétences de chacun
- Permettre un espace d'échange

## Thèmes

- Le port des EPI
- Travail en équipe & Vigilance partagée
- Effets des substances psychoactives
- Les distracteurs d'attention

# SAVOIR DIRE: NON/STOP !

#collectif #equipe #prévention #respectdesconsignes #vigilance

Sous la forme d'un parcours challenge constitué de 3 ateliers, les équipes vont devoir aborder la communication opérationnelle, la confiance, les prises de décisions et expérimenter des postures de leader et d'exécutant: 1/Parcours aveugle + reconstitution d'un règle d'or 2/EPI : Suis-je en sécurité ? Dis le moi 3/ Expérimenter la frustration de ne rien dire - reconstitution d'un protocole par étape.

L'atelier se termine par un retour d'expérience et un message global autour de la nécessité d'exprimer son point de vue, d'être vigilant aux autres et savoir dire, entre autres, STOP.

## Objectifs visés

- Créer du lien et du liant
- Se découvrir ou renforcer sa connaissance de l'autre
- Partager des valeurs individuelles au sein du collectif
- Apprendre à opérer ensemble dans un même objectif

## Thèmes

- Communication
- Feedback
- Évoluer ensemble
- L'attention aux autres
- Dire non, Dire STOP
- EPI
- Vigilance partagée



7 à 10 pers. max



2 300 € HT / jour



1h

# TEAM BUILDING PERSONNALISÉ

**#collectif #equipe #prévention #vigilancepartagée**

Sous la forme de jeux sportifs, d'activités ludiques ou de coaching d'équipes, les team buildings développés par EOS sont personnalisés.

Ainsi quel que soit votre secteur d'activité ou bien le profil de vos équipes, nous cherchons à comprendre et à adapter les activités et les thèmes abordés afin que les participants repartent avec la sensation d'avoir vécu un moment riche de sens et de partage.

Ils se composeront souvent d'un enchaînement de challenges type "olympiades" chaque challenge abordant le thème sous un prisme spécifique. Chaque challenge se termine par un petit débriefing ou un moment d'échange.

## Objectifs visés

- Créer du lien et du liant
- Faire une emphase sur un risque spécifique ou sur des comportements à risques
- Se découvrir ou renforcer sa connaissance de l'autre
- Partager des valeurs individuelles au sein du collectif
- Apprendre à opérer ensemble dans un même objectif



à définir



à partir de 2 300 € HT / jour




1h à 3h




# PHÉNOMÈNE STRESS


## Identification, Techniques & Stratégies

#corps #mental #prévention #stress #concentration






12 pers.  
96 pers. max / jour



1 900 € HT / jour



1h ou 1h30

Les collaborateurs vont participer à un atelier de sensibilisation résolument axé sur la pratique et l'expérimentation. Aborder les fonctionnements et les mécaniques des stress, identifier les manifestations et les origines du stress. Comprendre les risques liés au facteur stress et mettre en place des stratégies et des outils de régulation ou d'adaptation.

Les participants repartiront avec un support et des exercices pratiques pour les reproduire à leur rythme.

### Objectifs visés

- Sensibiliser au facteur stress
- Comprendre les mécaniques du stress
- Identifier les manifestations du stress
- Anticiper leur apparition
- Intégrer des outils pour réguler son stress
- Comprendre les conséquences du stress

### Prestation Complémentaire



# SOMMEIL: LE CHEF D'ORCHESTRE

#corps #mental #prévention #vigilance

Les collaborateurs vont participer à un atelier de sensibilisation axé sur la prise de conscience et la pratique. Un apport théorique complet sur le rôle central du sommeil, les mécanismes du sommeil et les type de dormeurs. Nous proposons une mini évaluation sommeil en instantanée, n focus sur les notions de temps forts temps faibles puis l'expérimentation d'outils de récupération diurnes et d'aide à l'endormissement.

Les participants repartiront avec un support et des exercices pratiques pour les reproduire à leur rythme.

### Objectifs visés

- Sensibiliser à la gestion du sommeil
- Identifier les facteurs défavorisant le sommeil
- Anticiper leur apparition
- Intégrer des outils pour améliorer son sommeil

### Prestation Complémentaire






12 pers.  
96 pers. max. /jour



1 900 € HT / jour



1h ou 1h30




# OLYMPIADES RPS

#ludique #mental #préventionRPS



  
 12 pers.  
 96 pers. max. /jour

  
 2 300 € HT / jour



Les collaborateurs vont participer à un parcours de mini challenges permettant d'aborder le thème des risques psychosociaux. Les thématiques proposées sont les suivantes :

- Sur-sollicitation / déconnexion
- Gestion du stress
- Les facteurs de RPS
- Gestion du sommeil
- Communication d'équipe
- Gestion du temps

## Objectifs visés

- Aborder le thème des RPS sous la forme du jeu et de manière ludique
- Connaître et comprendre les facteurs de RPS
- Renforcer la sensibilisation & repérer ses zones faibles
- Apprendre ensemble et faire appel aux compétences de chacun

# L'ENQUÊTE RPS

#corps #mental #prévention #vigilance

Les collaborateurs vont participer à un atelier ludique basé sur une enquête grandeur nature. Nous démarrons à partir d'un synopsis qui manque de données puis les équipes vont devoir chercher des indices pour retracer le fil et retrouver les différents facteurs de RPS et particulièrement ceux qui semblent être en cause dans le synopsis

Cette enquête met en avant les 7 facteurs de RPS, l'aspect multidimensionnel de ces risques et la complexité à définir précisément les causes et la nécessité de reconnaître les signaux faibles.

## Objectifs visés

- Sensibiliser aux facteurs de RPS
- Identifier les signaux faibles
- Agir à mon niveau
- Communiquer et établir une stratégie collective



  
 12 pers.  
 96 pers. max. /jour

  
 1 900 € HT / jour

  
 1h ou 1h30



# ALIMENTATION & ÉQUILIBRE


#corps #mental #nutrition #equilibre

Un atelier pratique et sensoriel qui permettent d'aborder le rôle central de l'alimentation, les besoins du corps, la notion d'équilibre alimentaire, la composition de repas, les choix alimentaires à privilégier dans des contextes souvent dégradés : proposition alimentaire faible fast food, boulangeries etc.

Comment composer un repas ? quels sont les apports généraux dont notre corps a besoin ? Pourquoi privilégier des produits frais ? Théorie et mise en pratique pour un moment convivial et concret. L'atelier est souvent composé de mini dégustations d'aliments très intéressants

## Objectifs visés

- Aborder le thème de l'alimentation de manière très concrète et ludique
- Connaître les options alimentaires à privilégier
- Mieux connaître les aliments et leur bénéfices sur notre corps
- Comprendre comment adapter notre alimentation



12 pers.  
96 pers. max / jour

1 900 € HT / jour

1h ou 1h30

# NUTRITION ADAPTATIVE

#corps #mental #nutrition #equilibre



12 pers.  
96 pers. max / jour

1 900 € HT / jour

1h ou 1h30

Les collaborateurs vont assister à un atelier participatif qui permet de plonger dans notre écosystème corporel de façon simplifiée et ludique. Il permet d'approfondir sur le fonctionnement du système digestif, ainsi que comprendre comment il agit en synergie avec le système immunitaire et le système nerveux. Nous mettons également en avant le rôle du microbiote sur notre santé.

La nutrition évolutive est une approche qui permet d'adapter l'alimentation moderne aux réels besoins de notre corps.

Les collaborateurs vont repartir avec les outils nécessaires pour pouvoir être de plus en plus autonome en ce qui concerne leur santé intestinale et immunitaire, ainsi qu'avoir la capacité d'adapter leur alimentation à leurs propres besoins.

## Objectifs visés

- Aborder le thème de l'alimentation de manière très concrète et ludique
- Mieux connaître les aliments et leur bénéfices sur notre corps
- Comprendre comment adapter nos alimentation à notre profil

# DRIVEGAME

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance



6 à 12 pers. max



1 690 € HT



1h

Drivegame est une animation qui vous permet d'aborder toutes les thématiques de la sécurité routière en un seul jeu !

Les participants doivent s'affronter par équipes avec des questions, des défis et des activités avec un seul objectif : remporter la victoire soit les 12 points du permis de conduire.

## Objectifs visés

- Aborder la prévention routière de manière globale et ludique
- Revoir les règles de bases de la sécurité routière
- Fédérer & Créer du lien

# VOITURE TONNEAU

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance

Incontournable, le simulateur de retournement est une animation à succès garanti ! Il offre aux participants l'expérience d'un tonneau en voiture effectué en toute sécurité.

Cet atelier de sensibilisation est dédié à l'importance du port et du réglage de la ceinture de sécurité et de la posture à adopter lors de la conduite, ainsi qu'au danger que représentent les objets situés dans l'habitacle lors d'un accident.

## Objectifs visés

- Faire l'expérience d'une simulation d'accident
- Réaliser l'importance du port de la ceinture de sécurité
- Démontrer les conséquences des objets mal arrimés dans l'habitacle
- Prendre conscience des limites physiologiques du conducteur



6 à 12 pers. max.



2 600 € HT



1h

# HYPOVIGILANCE & SOMNOLENCE

#sante #conduite #preventionroutiere #vigilance



6 à 12 pers. max



1 900 € HT



1h

L'atelier sommeil & hypovigilance intègre une partie théorique et une partie pratique. Il aborde le sujet de la somnolence au volant et du risque d'accident d'hypovigilance.

Il permet aux participants d'identifier les signaux de fatigue et d'expérimenter la pratique d'outils de gestion de la fatigue au volant.

## Objectifs visés

- Comprendre ce qu'est la somnolence et les risques qu'elle engendre
- Identifier les signaux de vigilance
- Intégrer des outils concrets pour gérer les épisodes de fatigue

# KART'ADDICT

#addictions #conduite #preventionroutiere #vigilance

Le but de cet atelier est de réaliser un parcours géant en conduisant un kart à pédales avec des lunettes qui perturbent la vision. Ces lunettes reproduisent l'effet de l'alcool, des stupéfiants ou de la fatigue sur le corps.

La difficulté de l'animation apportera une prise de conscience auprès des participants.

## Objectifs visés

- Aborder de façon pédagogique et sans tabou toutes les causes d'un risque routier
- Éveiller la prise de conscience sur le danger encouru lors de la conduite
- Apporter une prise de conscience sur les effets néfastes des excès et drogues sur le corps humain



6 à 12 pers. max.



2 590 € HT



1h

# SIMULATEUR DE CONDUITE

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance



Un atelier de sensibilisation à la gestion des risques routiers. En commençant par une partie théorique puis pratique, l'objectif est d'analyser et d'impliquer les participants dans la démarche de votre société.

Le simulateur de conduite est un outil intuitif qui offre des sensations au plus proche de la réalité.

## Objectifs visés

- Sensibiliser à la conduite anticipative multi facteurs (météo, distances, type de véhicules etc.)
- Réduire les risques d'accidents

# RÉALITÉ VIRTUELLE

#sante #conduite #préventionroutiere #vigilance

Nous vous proposons une immersion dans un monde fictif, à travers l'utilisation de lunettes de réalité virtuelle. Même les plus réticents aux nouvelles technologies y adhéreront.

Nous vous proposons différents scénarios qui permettront aux l'utilisateur de rencontrer les situations du quotidien.

## Objectifs visés

- Identifier les défaillances d'un véhicule avant de prendre la route
- Faire l'expérience virtuelle d'une conduite en état d'hypovigilance
- Identifier les risques liés à l'usage du smartphone au volant



# CRÉATION SUR MESURE

#sensibilisation #personnalisé #prévention #vigilance



à définir



selon cahier des charges



Flexible



Escape Game



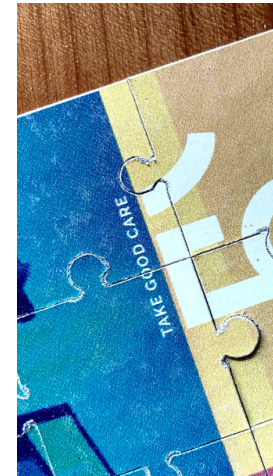
Boxe Prévention



Atelier de facilitation



Atelier prévention



Jeu

Nous avons développé un ensemble de création sur mesure pour satisfaire des objectifs différents. Ces créations sur mesure suivent des mécaniques ludiques, elles sont entièrement personnalisables et permettent d'aborder des sujets plus spécifiques orientés métiers / structure

- Créer un accueil sécurité sous la forme d'un parcours ludique
- Animer un briefing sécurité
- Concevoir un atelier de sensibilisation sur un thème spécifique
- Faciliter l'intégration de vos règles fondamentales de sécurité
- Animer une journée prévention / sécurité autrement

## Objectifs visés

- Créer une dynamique interne autour de la culture sécurité
- Outiller les managers de proximité avec des solutions d'animations modernes
- Générer une compréhension et une adhésion des équipes
- Animer tout au long de l'année des sujets de prévention
- Sensibiliser autrement



---

# ILS NOUS FONT CONFIANCE



---

# CONTACTEZ-NOUS !

*Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions.*

+33 (0)6 31 52 77 32

[contact@eosconcept.fr](mailto:contact@eosconcept.fr)

[www.eosconcept.fr](http://www.eosconcept.fr)



TAKE  
GOOD  
CARE