



CATALOGUE DES PRESTATIONS 2026

Santé,
Qualité de Vie
& Conditions de Travail

Prévention
& Culture Sécurité

NOS VALEURS

#ÉCOUTE

#AUTHENTICITÉ

#PROXIMITÉ

#COMPÉTENCE

#QUALITÉ

Depuis 2016, EOS accompagne les organisations dans la prévention des risques, la qualité de vie et les conditions de travail, avec une conviction forte : prendre soin des équipes, c'est créer des environnements de travail plus sains, plus sûrs et plus durables.

Spécialistes des dynamiques de prévention individuelles et collectives, nous concevons des dispositifs concrets pour améliorer la santé au travail, renforcer la vigilance et favoriser l'engagement des collaborateurs au quotidien.

Notre approche est globale.

Qualité de Vie et Conditions de Travail, prévention des risques métiers, sécurité, facteur humain : nous intervenons sur une pluralité de sujets, avec une vision transversale et un interlocuteur unique, pour plus de cohérence et de simplicité.

TAKE GOOD CARE !



Chez EOS, nous croyons en l'alliance du travail et de l'humain. Une prévention vivante, progressive et pragmatique, qui s'appuie sur des outils fiables, des méthodes éprouvées et une compréhension fine des réalités de terrain.

Notre engagement est simple :

Proposer des solutions concrètes, adaptées et accessibles, pour accompagner les entreprises dans leurs évolutions et soutenir durablement celles et ceux qui font le travail.

Parce que la santé, la sécurité et la qualité de vie sont avant tout des enjeux humains.



GAÏA DI QUAL,
FONDATRICE

**AVEC VOUS
PARTOUT
EN FRANCE**

SOMMAIRE

#01

Réglementation & Diagnostics

04

Audit & Diagnostic 05

DUERP & Plan d'actions 06

Financer vos actions de Prévention 07

Habilitation IPRP 08

#03

Créations Sur-Mesure

30

Team building sur mesure 31

Ateliers sur-mesure 32

Animations sécurité autonomes 35

Sensibilisation sur mesure 36

#02

Prévention & Culture Sécurité

09

Douleurs, blessures & TMS 10

Ateliers ludiques multirisques 15

Facteur humain 22

Risque routier 28

#04

Santé, Qualité de Vie & Conditions de Travail **37**

Bien-être individuel 38

Bouger ensemble 40

Ressources mentales & émotionnelles 42

Événementiel 46

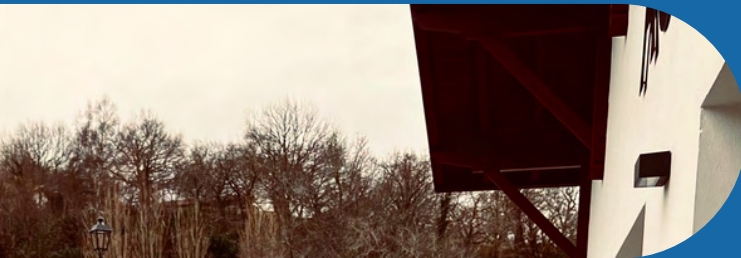
#01

Réglementation & Diagnostics

Sécuriser votre organisation commence par une lecture claire de vos obligations et une évaluation rigoureuse des risques professionnels.

Cette section est dédiée aux leviers qui vous permettent d'agir avec méthode et efficacité : audits, diagnostics et outils réglementaires conçus pour prioriser vos actions et structurer votre démarche de prévention.

OBTENEZ DES INFORMATIONS





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

L'OBJECTIF

Formuler 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 développement des TMS
- La réduction de l'exposition aux RPS
- 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 multithèmes - Personnalisable : douleurs, hygiène de vie, contexte du travail, RPS, contraintes etc.**
- 3 Observation sur poste, bilan GMC & analyse ergonomique, environnement de travail
- 4 Entretiens individuels ou semi-collectifs : 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 multithèmes 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.



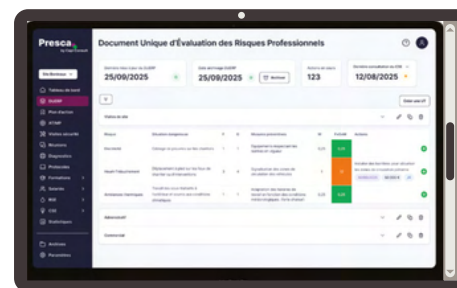
CAPICONSULT

Vos risques professionnels sous contrôle

- Le Document Unique recense l'ensemble des risques professionnels auxquels sont exposés les salariés et définit un plan d'action dans le but d'améliorer les conditions de travail et de protéger l'employeur vis-à-vis de ses obligations.
- **Il est obligatoire dès le 1er salarié et à partir de 11 salariés le plan d'action doit être mis à jour chaque année.**
- Sa mise en place ou sa mise à jour doit être réalisée soit par une entreprise habilitée pour cela (IPRP - Intervenant en Prévention des Risques Professionnels), soit par une personne en interne compétente en prévention des risques (formation de Référent Sécurité - cadre réglementaire de 5 jours).
- Il doit être digitalisé et les mises à jour doivent être archivées pendant 40 ans.

J'AI BESOIN D'AIDE AVEC MON DUERP

Simplifier la gestion de la sécurité et de la santé au travail tout en garantissant une conformité réglementaire sans faille. Tout cela grâce à une plateforme SaaS intuitive. Chaque collaborateur concerné recevra une synthèse mensuelle avec sa to do list des 3 mois à venir et côté management, vous visualisez en quelques clics quel acteur ou quel site est à jour de ses actions ou non.



POURQUOI C'EST INTÉRESSANT POUR VOUS ?

- Assurer la conformité réglementaire
- Faciliter la mise à jour et le suivi des risques
- Structurer une démarche de prévention efficace
- Impliquer les acteurs de la prévention
- Gagner du temps et fiabiliser les données

FINANCER VOS ACTIONS DE PRÉVENTION



#sensibilisation #budget #aidesauxentreprises

POURQUOI C'EST INTÉRESSANT POUR VOUS ?

- Accélère et finance vos projets de prévention (TMS, risques ergonomiques)
- Réduit la charge financière des investissements en prévention
- Encourage une stratégie globale de santé au travail
- Soutient des formations et diagnostics professionnels adaptés à vos besoins

OBTENEZ LE DOSSIER

Qu'est-ce que le FIPU ?

Le FIPU est un dispositif de financement public créé en 2023 et opérationnel depuis le 18 mars 2024, visant à préserver la santé des salariés exposés à des risques ergonomiques (manutentions, postures pénibles, vibrations). Il s'inscrit dans une logique de renforcement de la prévention des risques professionnels en soutenant financièrement les actions concrètes mises en place par les entreprises.

Qu'est-ce qu'il permet de financer ?

Action de prévention

Action de sensibilisation

Aménagement de poste

Salaire de préventeur

Qu'est-ce que l'habilitation IPRP ?

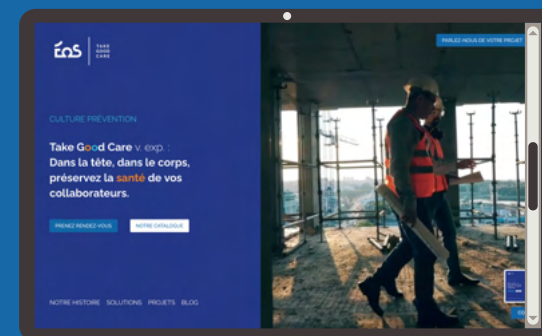
- L'IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) est un acteur reconnu par les autorités compétentes pour accompagner les entreprises dans leurs démarches de prévention des risques professionnels.
- **Cette habilitation atteste de compétences techniques, méthodologiques et réglementaires permettant d'intervenir sur des sujets tels que les risques professionnels, les conditions de travail, la santé au travail ou encore la prévention des TMS et des RPS.**
- L'IPRP agit en appui de l'entreprise pour analyser les situations de travail, identifier les facteurs de risques et proposer des actions de prévention adaptées, en cohérence avec les obligations réglementaires et les réalités du terrain. Son intervention s'inscrit dans une démarche globale et structurée de prévention.



CONSULTEZ L'HABILITATION

POURQUOI C'EST INTÉRESSANT POUR VOUS ?

- Sécuriser la conformité réglementaire en santé et sécurité au travail
- Bénéficier d'une expertise reconnue et officiellement habilitée
- Disposer d'un regard extérieur, objectif et neutre
- Structurer et prioriser efficacement les actions de prévention
- Renforcer la crédibilité des démarches auprès du CSE et des équipes
- Identifier les risques réels à partir des situations de travail
- Déployer des actions concrètes, adaptées aux contraintes terrain
- Inscrire la prévention dans une logique durable et opérationnelle



#02

Prévention & Culture Sécurité

Faire vivre la prévention, c'est agir sur les comportements, les perceptions et les réflexes du quotidien.

Dans cette section, vous découvrirez nos ateliers dédiés aux journées sécurité et aux actions de sensibilisation, pensés pour impliquer les équipes autour des enjeux humains de la prévention.

PARLEZ-NOUS DE VOTRE PROJET



DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE

TOP® - Techniques
d'Optimisation du Potentiel



20 pers. /session



30' - 45'



OBJECTIFS

- Se préparer à l'activité professionnelle qu'elle soit physique ou intellectuelle
- Gagner ou regagner en réactivité et en énergie dès les premiers instants de travail ou après un temps faible
- Établir ou renforcer une cohésion et une dynamique de travail
- Susciter motivation et engagement individuel et collectif

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

La Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP) - outil issu de la méthode TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel) - combine mobilisations articulaires, échauffements musculaires, respirations spécifiques et projections mentales de l'activité post-immédiate pour mettre en dynamique le physique et le mental.

L'engagement corporel est un outil de prévention des TMS qui contribue au développement de la motivation individuelle et/ou collective. La stimulation mentale favorise la lucidité et permet ainsi de limiter les risques d'erreurs et d'accidents dus à l'hypovigilance ou à la fatigue.

La DPP est donc l'outil idéal pour lancer collectivement l'activité ou se (re)dynamiser individuellement en cas de besoin.



DÉROULÉ

- 1 Les échauffements : principes et précautions
- 2 Signaux précurseurs de l'hypovigilance : les temps faibles
- 3 Météo TOP® : méta-analyse du niveau physique et mental face aux exigences contextuelles
- 4 Expérimentation des grands principes de la DPP : stimulation respiratoire, corporelle et mentale.



Formation disponible



Le Bilan GMC permet d'identifier les déséquilibres posturo-fonctionnels et d'y répondre immédiatement par l'attribution de protocoles d'exercices personnalisés, au service d'une prévention TMS efficace.

Il repose sur une évaluation posturo-fonctionnelle globale intégrant mobilité, stabilité, force et contrôle moteur. À travers des tests ciblés et reproductibles, il met en évidence les déséquilibres musculaires, les limitations fonctionnelles et les profils individuels à risque de troubles musculo-squelettiques.

L'enjeu central du Bilan GMC est l'attribution immédiate de protocoles d'exercices personnalisés. En fonction des résultats et du scoring GMC, des programmes adaptés sont définis pour corriger les déséquilibres identifiés, renforcer les capacités physiques et améliorer la tolérance du corps aux contraintes professionnelles.

Un bilan pensé pour transformer le diagnostic en actions concrètes de prévention personnalisée.



OBJECTIFS

- Identifier les déséquilibres posturo-fonctionnels individuels
- Détecter les profils à risque de TMS
- Attribuer des protocoles d'exercices personnalisés
- Corriger durablement les déséquilibres identifiés
- Renforcer la capacité du corps face aux contraintes de travail
- Structurer une prévention TMS individualisée et opérationnelle

DÉROULÉ

- 1** Recueil des antécédents : analyse des douleurs, blessures et contraintes professionnelles
- 2** Tests posturo-fonctionnels GMC : évaluation de la mobilité, de la stabilité, de la force et du contrôle moteur
- 3** Scoring GMC : objectivation du niveau de risque et identification des déséquilibres prioritaires
- 4** Attribution des protocoles GMC : sélection de protocoles d'exercices ciblés et personnalisés

OSTÉOPATHIE

Prévention individualisée de la douleur,
des blessures et TMS



1 pers. /session



45'



L'ostéopathie en entreprise agit directement sur les douleurs, les restrictions de mobilité et les déséquilibres corporels, pour préserver durablement la santé et la capacité d'action des collaborateurs.

L'ostéopathie est une discipline thérapeutique manuelle qui vise à restaurer la mobilité des différentes structures du corps. Elle s'attache à identifier les causes des douleurs plutôt que leurs seuls symptômes, en considérant le corps dans sa globalité. Cette approche permet de soulager efficacement les douleurs musculo-squelettiques, articulaires, tendineuses ou fonctionnelles.

Les séances s'inscrivent dans une démarche à la fois préventive et curative. Après une anamnèse, l'ostéopathe réalise des tests fonctionnels et un traitement adapté, complété par des explications et des conseils en hygiène de vie. L'intervention vise également à prévenir l'apparition de douleurs, de blessures liées aux contraintes de travail.

Un atelier pensé pour réduire durablement les douleurs et renforcer la prévention des TMS en entreprise.



OBJECTIFS

- Réduire ou supprimer les douleurs musculo-squelettiques
- Rééquilibrer les zones du corps soumises aux contraintes professionnelles
- Prévenir l'apparition des douleurs et des TMS
- Générer une prise de conscience corporelle individuelle
- Améliorer la mobilité et le confort au travail
- Accompagner la prévention par des conseils en hygiène de vie

DÉROULÉ

- 1** Anamnèse individuelle : échange sur les motifs de consultation, le contexte professionnel et les douleurs ressenties.
- 2** Bilan ostéopathique : tests des différentes structures du corps et analyse des restrictions de mobilité.
- 3** Traitement manuel ciblé : prise en charge des dysfonctions identifiées, adaptée à chaque collaborateur.
- 4** Explications et conseils : compréhension des causes, bonnes pratiques posturales et recommandations en hygiène de vie.

AUTOMASSAGE - DO IN

Un temps court pour se recentrer et récupérer



20 pers. /session



30' - 45'



Douleurs, raideurs, tensions : quand le corps encaisse les contraintes du terrain, l'automassage devient un réflexe simple pour prévenir les TMS et récupérer.

L'automassage est une approche manuelle qui permet de se prodiguer soi-même un moment de bien-être tout en soulageant les nœuds responsables de troubles physiques. Il se pratique facilement, assis ou debout, sans prérequis : un format accessible à tous les publics, y compris les équipes terrain (BTP, maintenance, logistique...).

Pratique, il peut être effectué à tout moment : au travail pendant une pause ou à domicile avant de se coucher. Pour en tirer un maximum de bénéfices, l'idéal est de fixer un créneau régulier. Les ateliers EOS sont collectifs : ils enseignent les différentes phases d'automassage pour s'en servir au bon moment. L'atelier intègre aussi la gymnastique des yeux (Qi Gong des yeux).

Idéal pour des équipes terrain : des gestes simples et efficaces contre les douleurs.



OBJECTIFS

- Prévenir les douleurs et limiter l'exposition aux TMS
- Soulager les tensions et nœuds musculaires responsables de troubles physiques
- Acquérir des gestes simples, accessibles à tous, applicables au travail comme à domicile
- Découvrir la gymnastique des yeux (Qi Gong des yeux) pour réduire la fatigue visuelle

DÉROULÉ

- 1** Introduction prévention : douleurs, contraintes physiques, TMS et intérêt de l'automassage
 - 2** Apprentissage guidé : principes, zones clés, gestes/pressions et bonnes pratiques
 - 3** Gymnastique des yeux (Qi Gong des yeux) : exercices simples, applicables sur poste/écran
 - 4** Synthèse : quand le faire, comment l'ancrer, et plan personnel
- i** Possibilité d'acheter vos balles d'automassage personnalisées

RÉVEILLE TON SAPIENS

Lutter contre la sédentarité



15 pers. / session



01h00



Arrêter de lutter contre son corps pour fonctionner avec lui. Cet atelier invite les collaborateurs à renouer avec leurs réflexes naturels pour bouger mieux, manger plus juste et retrouver de l'énergie au quotidien.

À travers une approche participative et accessible, les participants découvrent les bases du mouvement naturel : bouger de façon variée, fluide et adaptée aux contraintes du quotidien professionnel pour sortir de la sédentarité, soulager les tensions et développer un corps plus mobile, plus résistant et plus adaptable.

L'atelier aborde également la nutrition évolutive, une manière pragmatique d'ajuster l'alimentation moderne aux besoins réels du corps humain. Le rôle du microbiote est expliqué de façon concrète, avec des repères faciles à appliquer. Les collaborateurs repartent avec des clés pratiques pour soutenir leur santé intestinale et leur immunité sans bouleverser leur organisation.

Redonner du bon sens au corps, de l'énergie aux équipes et de l'autonomie en santé.

1950 € HT / jour
1650 € HT / ½ jour

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux impacts de la sédentarité et de l'alimentation sur la santé physique et mentale
- Favoriser l'adoption de comportements bénéfiques pour l'énergie, la concentration et le bien-être au travail
- Prévenir les risques liés aux modes de vie modernes
- Encourager une dynamique collective de prévention et de qualité de vie au travail

DÉROULÉ

- 1 Présentation de l'intervenante, du cadre et des objectifs de l'atelier
- 2 Contextualisation : Comprendre le décalage entre nos rythmes actuels (travail, alimentation, mouvement) et les besoins fondamentaux du corps humain
- 3 Quiz interactif & réflexion collective
- 4 Alimentation adaptée et prévention de la sédentarité
- 5 Partage & ancrage des bonnes pratiques (séquences mouvements)

STOP & VIGILANCE PARTAGÉE

S'écouter et communiquer pour mieux se protéger



12 pers. /session



45' - 01h00



OBJECTIFS

- Créer du lien et du liant
- Renforcer sa connaissance de l'autre
- Partager des valeurs individuelles au sein du collectif
- Opérer ensemble dans un même objectif
- Renforcer la communication opérationnelle et le feedback
- Savoir exprimer son point de vue et dire STOP quand c'est nécessaire

En sécurité, ne rien dire est un risque : la vigilance partagée, c'est savoir exprimer un doute, poser une limite et dire STOP au bon moment.

Sous la forme d'un parcours challenge composé de 3 activités, les équipes travaillent la communication opérationnelle, la confiance et la prise de décision. Les participants expérimentent des postures de leader et d'exécutant à travers des épreuves progressives, conçues pour faire émerger les mécanismes qui empêchent parfois de parler ou d'alerter.

Les activités s'appuient sur des mises en situation : parcours aveugle guidé avec vocabulaire limité, jeu des EPI, et épreuve des cubes autour d'une procédure à reconstituer étape par étape. La séance se clôture par un débriefing 100% personnalisé.

Idéal pour renforcer la vigilance partagée et libérer une communication sécurité claire sur le terrain.

€

2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Brief : objectifs, consignes focus vigilance partagée / communication
- 2** Parcours aveugle : se laisser guider, communication limitée, reconstitution d'une règle d'or
- 3** Jeu des EPI : associer les bons EPI, dire si on se sent en sécurité et pourquoi
- 4** Épreuve des cubes : reconstituer une procédure par étapes, expérimenter frustration et leadership
- 5** Débriefing & messages clés : retour d'expérience + ancrage "oser dire STOP / vigilance partagée"

PERCEPTION DU RISQUE

Valoriser les sens, l'instinct et la communication



12 pers. /session



45' - 01h20



OBJECTIFS

- Réutiliser les sens au service de la sécurité
- Agir pour soi et agir pour les autres
- Lutter contre l'acceptation du risque
- Valoriser le bon sens
- Renforcer l'écoute, la communication et l'esprit d'équipe (pour avancer dans les challenges)
- Déceler des situations à risque grâce aux sens

Quand la routine s'installe, nos sens s'endorment... et les risques deviennent "invisibles". Réactiver sens et bon sens renforce la sécurité au quotidien.

Perception du Risque est un atelier dynamique et ludique qui aborde la vigilance et le bon sens en revenant à l'utilisation de nos facultés sensorielles. En équipe, les participants s'appuient sur l'écoute, la communication et la coordination pour avancer dans une série de challenges et identifier ce qui met en risque.

Quatre challenges structurent l'expérience : repérer et traiter des zones de danger, choisir la trajectoire la plus sécuritaire en "communication dégradée", évincer du matériel inadéquat uniquement par le toucher, et déduire des situations par l'odorat à partir d'un synopsis. La séance se termine par un débriefing personnalisé.

Idéal pour réveiller la vigilance, lutter contre l'acceptation du risque et agir pour soi et pour les autres.



2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Brief : objectifs, règles et logique "sens au service de la sécurité"
- 2** Mme Lavue : repérer puis résoudre des zones de danger (agir vite vs agir en sécurité)
- 3** Mme Louie : donner et recevoir du feedback pour avancer en sécurité
- 4** M. Touchais : identifier et évincer le matériel inadéquat ou dysfonctionnant uniquement par le toucher
- 5** M. Laudaurat : déduire la situation via des senteurs, étape par étape, pour valider le jeu
- 6** Débriefing 100% personnalisé

ENQUÊTE RPS

Risques Psycho-sociaux -
Comprendre, Appréhender, Échanger



10 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Aborder la définition des RPS
- Comprendre l'aspect multi-factoriel
- Aborder la notion d'accumulation
- Générer de l'échange sur un sujet complexe
- Connaître les signaux faibles
- Transmettre les éléments clés de prévention interne : support social, mode opératoire, etc.

Les RPS sont complexes car ils s'accumulent rapidement. Cette enquête permet d'en comprendre les mécanismes et de repérer les signaux faibles.

Les participants mènent l'enquête autour d'un scénario : Jean-Claude Vandarme ne vient pas au travail alors qu'il avait un dossier majeur à présenter. À partir d'indices (personnalité, fiche de poste, appels, agenda...), l'équipe découvre la définition des RPS puis traverse, via une succession d'énigmes, les facteurs impliqués dans leur développement.

Ce n'est qu'à la fin, après avoir parcouru l'ensemble des facteurs, que le groupe identifie les deux raisons majeures de l'absence. L'atelier se clôture par un débriefing personnalisé, construit avec vos équipes, pour transmettre les clés de prévention et ouvrir un échange sur les conséquences et les leviers individuels/collectifs.

Idéal pour rendre les RPS visibles, libérer la parole et introduire le sujet.

DÉROULÉ

- 1 Définition des RPS via la résolution d'un puzzle
- 2 Découverte des facteurs de RPS et désignation des facteurs en cause dans le contexte de l'enquête
- 3 Résolution de l'enquête complète
- 4 Débriefing sur les différents facteurs et leviers de changement.
- 5 Échanges sur les signaux d'alerte, les processus de remontée de situations, la connaissance des accompagnements internes.

€
2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

IMMERSION MULTIRISQUES

Comprendre l'accident
par l'enquête terrain



10 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Favoriser l'esprit d'équipe et la communication opérationnelle
- Comprendre le caractère cumulatif des facteurs d'accident
- Développer une approche factuelle, basée sur l'observation
- Prendre conscience de l'importance des procédures et des règles partagées
- Renforcer la vigilance collective face aux situations à risque

Un accident n'est jamais le fruit du hasard : il résulte d'une accumulation de facteurs - humains, organisationnels et techniques - qu'il est essentiel de rendre visibles pour mieux prévenir.

Sous la forme d'une enquête immersive, les participants sont plongés dans une situation d'accident survenu sur site. En équipe, ils doivent observer une scène réaliste, échanger leurs perceptions et analyser les faits pour comprendre ce qui s'est réellement produit, au-delà des premières impressions.

L'atelier s'appuie sur une succession de challenges favorisant l'observation, la communication et la vigilance partagée. À l'aide d'outils pédagogiques concrets (mises en situation, supports visuels, quiz, équipements), les équipes identifient progressivement les facteurs contributifs et reconstruisent le fil de l'événement.

Un atelier pensé pour rendre visibles les mécanismes invisibles de l'accident et renforcer durablement la prévention.

€
2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Mise en situation & briefing
Présentation du contexte, des objectifs et des règles de l'enquête.
- 2** Découverte d'une victime au sol, d'un engin motorisé encore en fonctionnement et d'un conducteur en état de choc. Phase d'observation et de collecte d'indices.
- 3** Challenges d'investigations multirisques
- 4** Analyse des facteurs contributifs
- 5** Recueil des faits & débriefing
Remplissage collectif d'un recueil des faits tout au long de l'enquête, suivi d'un débriefing structuré pour relier les enseignements aux situations professionnelles réelles.

BIEN DANS TES BASKETS

Quand le corps et la tête sécurisent l'action



10 pers. /session



01h10



OBJECTIFS

- Comprendre l'influence du stress, des émotions et du sommeil sur la sécurité
- Développer la conscience corporelle et la mise en mouvement adaptée
- Améliorer la prise de décision en situation de pression
- Acquérir des outils simples de régulation corporelle et mentale
- Renforcer la vigilance et la performance durable au travail

Douleurs, fatigue, stress et pression décisionnelle impactent directement la sécurité et l'efficacité : préserver ses ressources physiques et mentales devient un enjeu central au travail.

Cet atelier agit simultanément sur le corps et le mental à travers une mise en mouvement progressive et accessible. Les participants expérimentent des échauffements dynamiques, des exercices issus de tests fonctionnels, des renforcements adaptés, ainsi que des routines d'étirements et d'automassage pour mieux comprendre l'impact du corps sur la vigilance et la capacité d'action.

La seconde partie est dédiée au facteur humain et à la prise de décision sous contrainte. À travers un challenge immersif, des situations de stress contrôlé et des outils de préparation mentale issus des méthodes TOP®, les participants identifient les effets du stress, des émotions, du manque de sommeil, puis appliquent des leviers de régulation.

Un atelier pour préserver ses ressources et rester pleinement opérationnel au quotidien.



2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Mise en mouvement & préparation corporelle (TOP®)
- 2 Préparation mentale & facteur humain (TOP®)
- 3 Prévention corporelle : douleurs, blessures & TMS
- 4 Challenge décisionnel sous stress
- 5 Résolution de l'enquête complète, Récupération & ancrage corporel
- 6 Régulation & seconde mise en situation & Debriefing personnalisé

ENQUÊTE CONSOMMATIONS & VIGILANCE



10 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Prendre conscience des effets des consommations et de la fatigue sur la vigilance
- Comprendre l'impact des substances sur la coordination, la perception et la prise de décision
- Identifier les situations à risque au travail et lors des trajets domicile-travail
- Adopter les bons réflexes face à une personne sous influence, favoriser une culture de prévention, de solidarité et de responsabilité partagée
- Connaître les moyens d'accompagnement existants

Fatigue, alcool, médicaments ou substances psychoactives altèrent la vigilance sans toujours être visibles, avec des conséquences majeures sur la sécurité au travail comme sur les trajets.

Cet atelier immersif place les participants en situation réelle à travers une série de défis ludiques et progressifs. À l'aide de lunettes de simulation (alcool, cannabis, fatigue), ils expérimentent concrètement la perte de repères, la baisse de coordination et les erreurs d'analyse liées aux consommations et au déficit de sommeil.

La pédagogie repose sur l'expérience directe, la coopération et l'analyse factuelle. Les participants alternent mises en situation, manipulations, résolutions de défis et temps d'échanges guidés pour comprendre les mécanismes à l'œuvre, leurs impacts sur la sécurité et les bonnes réactions à adopter individuellement et collectivement.

Un atelier pensé pour rendre visibles les risques invisibles et renforcer la vigilance individuelle et collective.

DÉROULÉ

- 1 Briefing & mise en contexte
- 2 Challenge Alcool & Cannabis – Perte de repères, coordination & concentration
- 3 Challenge Médicaments
- 4 Challenge Fatigue – Vigilance et prise de décision
- 5 Analyse des risques invisibles
- 6 Cas pratiques & conduite à tenir
Prévention, accompagnement & débriefing

€
2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

#substancespsychoactives #alcool #médicaments #fatigue #risquesinvisibles

MUR PRÉVENTION



12 pers. /session



30' - 01h00



Observer, analyser et échanger : la prévention devient plus efficace lorsqu'elle s'appuie sur des situations concrètes et partagées.

Le Mur Prévention est un dispositif ludique et participatif permettant d'aborder différents risques professionnels.

Chaque thème est animé par un intervenant qui guide les échanges, observe les comportements et adapte les messages aux réalités terrain.

Le débriefing final permet de renforcer la vigilance partagée et de relier les enseignements aux situations professionnelles quotidiennes.

Idéal pour ouvrir le dialogue prévention et engager les équipes de façon ludique. Le véritable effet "waouh" !

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques professionnels
- Favoriser l'échange et la réflexion collective
- Identifier les comportements à risque
- Renforcer la vigilance partagée
- Ancrer les messages de prévention

THÈMES

- Le port des EPI
- Travail en équipe & Vigilance partagée
- Effets des substances psychoactives
- Les distracteurs d'attention
- Faire face aux imprévus - Leadership exemplaire

ESCAPE GAME



7 pers. /session



45' - 01h00



Apprendre en jouant favorise l'adhésion et l'ancrage des messages de prévention.

L'Escape Game Multirisques plonge les participants dans une série d'énigmes et de défis à résoudre en équipe. Chaque épreuve sollicite réflexion, communication et coopération pour progresser dans le jeu.

Les mécanismes du jeu permettent d'observer les prises de décision, la gestion du stress et les interactions d'équipe.

Un débriefing structuré fait le lien entre les comportements observés et les situations réelles de travail, pour renforcer les bons réflexes.

Un format immersif pour sensibiliser autrement et marquer durablement les esprits.

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques de manière ludique
- Développer l'esprit d'équipe et la coopération
- Observer les comportements en situation
- Renforcer la communication
- Ancrer les messages de prévention

THÈMES

- Risque électrique/chimique
- Incendie/évacuation
- Chute de hauteur/plain pied
- Contrôle du véhicule/téléphone au volant
- Nuisances sonores
- Manutention/levage
- Amiante
- EPI
- Collisions

HYPOVIGILANCE

Fluctuations chronobiologiques & prévention de l'erreur



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Anticiper et faire face à l'hypovigilance pour minimiser les risques d'erreurs et d'accidents
- Connaître les différentes plages horaires dans la journée favorables à la performance ou au risque d'erreurs et d'accidents
- Apprendre son fonctionnement chronobiologique individuel dans un objectif santé et sécurité
- Connaître plusieurs techniques pour récupérer ou se dynamiser rapidement et en autonomie

Fatigue, baisse d'attention, erreurs qui s'accumulent... L'hypovigilance est un risque invisible mais omniprésent en entreprise.

Les participants découvrent les principaux facteurs qui influencent leur niveau de vigilance : dette de sommeil, sollicitations multiples, rythmes biologiques et organisation du travail. L'atelier met en lumière les effets concrets de l'hypovigilance sur les capacités cognitives (concentration, prise de décision) et les situations à risque.

Une large place est accordée à l'expérimentation d'outils simples et immédiatement mobilisables pour se dynamiser au bon moment et récupérer efficacement. Les apports théoriques permettent de mieux comprendre les fluctuations naturelles de l'état de vigilance au fil de la journée, d'identifier les plages horaires sensibles et d'anticiper les temps faibles pour sécuriser les temps forts.

Un atelier clé pour réduire les erreurs, prévenir les accidents et préserver la performance durable.

€
1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Fatigue et pression de sommeil, chronobiologie générale et individuelle
- 2 Temps forts et temps faibles : les différentes portes quotidiennes de la performance et de la fatigue
- 3 Signes précurseurs d'hypovigilance
- 4 Météo TOP : s'écouter et s'adapter aux contraintes contextuelles
- 5 La DPP : faire face à l'hypovigilance
- 6 Respirations et techniques de récupération et d'optimisation des temps faibles

SOMMEIL

Le chef d'orchestre



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement biologique et chronobiologique du sommeil pour mieux en respecter les mécanismes
- Définir un plan d'actions afin d'améliorer l'efficacité de son sommeil
- Mieux se connaître et respecter ses besoins physiologiques
- Optimiser ses temps de récupération
- Connaître des techniques d'induction au sommeil

Fatigue au réveil, nuits hachées, journées qui démarrent déjà en mode dégradé... La durée et la qualité du sommeil sont des incontournables.

Les participants découvrent les mécanismes du sommeil et de la fatigue, ainsi que les conséquences concrètes d'un déficit de récupération sur la vigilance et les capacités physiques et intellectuelles. L'atelier met en lien troubles du sommeil, hypovigilance en journée, stress et sentiment d'épuisement, pour donner une vision claire et déculpabilisante du phénomène.

Des techniques simples et accessibles sont expérimentées pour faciliter l'endormissement, améliorer la qualité des nuits et optimiser les temps de récupération. L'objectif est d'encourager des changements de comportements réalistes, directement applicables au quotidien, au service de la santé, de la sécurité et de la performance durable.

Un atelier essentiel pour mieux dormir, mieux récupérer et mieux travailler.

DÉROULÉ

- 1 Mécanismes de pression de sommeil, chronobiologie et synchroniseurs (influenceurs) externes, architecture d'une nuit de sommeil
- 2 Caractéristiques individuelles
- 3 Dette de sommeil : conséquences
- 4 Portes du sommeil, temps forts et temps faibles
- 5 Siestes récupératrices : l'art et la manière
- 6 Plan d'actions comportementales et techniques de récupération et d'induction au sommeil

€
1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

PHÉNOMÈNE STRESS

Mécanismes & Stratégies



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels du stress
- Identifier les situations de stress adapté et inadapté
- Réduire les risques d'erreurs et d'accidents liés au stress
- Développer la capacité d'adaptation face aux situations complexes
- S'approprier des outils simples de régulation du stress utilisables en autonomie

Le stress fait partie intégrante du quotidien professionnel, mais lorsqu'il devient mal régulé, il impacte directement la sécurité, la performance et la santé des collaborateurs.

Cet atelier permet de comprendre concrètement comment le stress agit sur le corps, le cerveau et les comportements, notamment en situation d'urgence ou de charge mentale élevée. Les participants apprennent à identifier leurs propres signaux de stress et découvrent les mécanismes qui mènent aux erreurs, aux tensions relationnelles ou à la fatigue chronique.

Les participants expérimentent des outils simples, rapidement mobilisables sur le terrain ou au poste de travail, pour retrouver lucidité, capacité de décision et stabilité émotionnelle, même dans des contextes contraints.

Un atelier indispensable pour toute organisation qui souhaite limiter les erreurs humaines et sécuriser les prises de décision sous pression.

€
1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Stress : définitions et mécanismes
- 2** Curseur de stress adapté et inadapté, réactions physiques, psycho-cognitives et comportementales
- 3** Météo TOP et triangle de Beck : Lien Pensées - Émotions
- 4** Expérimentation des Techniques d'Optimisation du Potentiel®
Respirations spécifiques, techniques mentales et corporelles de régulation du stress en situation professionnelle
- 5** Appropriation opérationnelle des outils

#stress #préventiondeleurreur #outilsTOP #relaxation

ACCEPTATION DU RISQUE

Neurosciences & Outils



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du cerveau dans la perception et la prise de risque
- Différencier les comportements à risque intentionnels et non intentionnels
- Prendre conscience des biais cognitifs influençant les décisions terrain
- Acquérir des outils concrets
- Développer une culture commune de prévention et de vigilance partagée

La prise de risque n'est jamais uniquement liée au non-respect des règles : elle est avant tout le résultat de mécanismes cognitifs, émotionnels et comportementaux profondément ancrés dans le fonctionnement du cerveau humain.

Cet atelier permet de comprendre comment le cerveau perçoit, évalue et banalise le risque. En s'appuyant sur les apports des neurosciences, les participants prennent conscience des mécanismes invisibles qui conduisent à des comportements à risque, parfois en toute connaissance de cause.

Grâce à une approche concrète et opérationnelle, l'atelier outille les équipes pour identifier, anticiper et réguler ces comportements, et ainsi renforcer durablement la culture sécurité au sein de l'organisation.

Un atelier pensé pour agir efficacement sur les comportements à risque et faire évoluer les pratiques terrain au-delà des règles écrites.

€
1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Le cerveau face aux risques
- 2 Habituation au risque et routines comportementales
- 3 Les biais cognitifs à l'origine de la prise de risque : biais de surconfiance, d'optimisme, illusion de l'expérience, de contrôle, et sentiment d'invulnérabilité
- 4 Différences interindividuelles face au risque : pourquoi certains prennent des risques et d'autres non : facteurs cognitifs, émotionnels et contextuels
- 5 Outils et leviers d'action : les comportements à adopter pour éviter et gérer la prise de risque

ÉMOTIONS

Prévenir l'erreur, l'anxiété et le conflit



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre le rôle des émotions dans la prise de décision et les comportements
- Identifier les symptômes, signaux corporels et conséquences des émotions débordantes
- Développer des réflexes de régulation en situation de conflit ou de pression
- Renforcer la lucidité, la concentration et l'adaptabilité en situation complexe
- Développer une intelligence émotionnelle utile au collectif (coopération, relations, communication)

Les émotions font partie intégrante du fonctionnement humain. Mais lorsqu'elles débordent elles peuvent altérer la prise de décision, dégrader les relations et générer erreurs, conflits ou désengagement.

Cet atelier permet de comprendre concrètement le rôle des émotions dans le cerveau et le comportement, et d'identifier leurs impacts. Les participants apprennent à reconnaître leurs émotions et celles des autres, à comprendre leurs signaux et à repérer les mécanismes qui mènent à la réaction impulsive ou au repli.

L'approche est très opérationnelle : grâce à des techniques simples, les participants s'entraînent à se réguler en situation de tension, gérer les conflits, et retrouver lucidité et adaptabilité face aux imprévus du quotidien professionnel.

Idéal pour réduire les tensions relationnelles, prévenir les comportements à risque et renforcer la stabilité émotionnelle des équipes dans les périodes exigeantes.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Principes d'intelligence émotionnelle
- 2** Vocabulaire émotionnel & signaux corporels. Identifier les émotions principales (peur, colère, tristesse, joie...), leurs symptômes, leurs effets sur l'attention, la communication et la prise de décision.
- 3** Conséquences des émotions non régulées
- 4** Techniques de régulation cognitive & corporelle. Outils simples pour apaiser une émotion forte, reprendre le contrôle et retrouver un état favorable à l'action.

CONCENTRATION

Anticipation des échéances et des temps forts



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de l'attention et les effets du multitasking
- Identifier les causes de dispersion mentale et leurs impacts sur le travail
- Réduire le risque d'erreurs liées à la surcharge cognitive
- Acquérir des techniques de focalisation
- Savoir prioriser, organiser et anticiper
- Trouver un équilibre entre performance, charge mentale et déconnexion

La surstimulation, l'hyperconnexion et le multitasking fragmentent l'attention. Résultat : plus d'erreurs, de fatigue, de stress, et une performance instable, surtout en contexte de pression ou d'urgence.

Cet atelier permet de comprendre le fonctionnement de l'attention, pourquoi le cerveau ne sait pas faire plusieurs tâches en même temps et comment la dispersion mentale altère la prise de décision. Les participants découvrent les mécanismes neurocognitifs de la concentration, et prennent conscience de leurs propres distracteurs.

L'approche est pragmatique : grâce à des stratégies cognitives et comportementales, les participants apprennent à retrouver du focus, prioriser efficacement, anticiper les tâches critiques et sécuriser leur performance. Un atelier très efficace pour concilier exigences opérationnelles, qualité du travail et prévention des erreurs humaines.

Un atelier pensé pour aider les équipes à optimiser leurs efforts en respectant leur fonctionnement propre.

€
1950 € HT / jour
1650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Dispersion mentale : causes et conséquences
- 2 Préparation mentale à la réussite
Définir un objectif clair, structurer son attention, anticiper ses temps forts et ses moments à risque.
- 3 Techniques de focalisation d'attention
- 4 Gestion du temps et priorisation
- 5 Équilibre vie pro / vie perso & hyperconnectivité

START&GO



12 pers. /session



45' - 01h00



1 450 € HT / jour

L'atelier Start&Go 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 au travers de questions, défis et activités avec un seul objectif : remporter les 12 points du permis pour gagner !

Contrairement aux ateliers classiques dédiés aux risques routiers, l'atelier Start&Go permet de travailler toutes les questions liées à la physiologie du conducteur : l'installation au poste de conduite, la vision, la fatigue, la capacité de mémorisation...

Bien évidemment, le Code de la route a une place primordiale et l'ensemble des défis sont orientés sécurité routière.

OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs aux risques routiers de manière ludique et participative
- Favoriser la cohésion d'équipe, la prise de conscience des comportements à risque, et l'ancrage des bons réflexes grâce à une approche dynamique et interactive.

DÉROULÉ

- 1 Présentation du jeu et constitution des équipes sur le plateau géant
- 2 Alternance entre les cartes "questions" et les cartes "challenges"
- 3 Débriefing final de la partie et retour d'expérience

KART'ADDICT



12 pers. /session



45' - 01h00



1 650 € HT / jour

Les substances psychoactives altèrent la perception, les réflexes et la prise de décision, avec des conséquences directes sur la sécurité.

Kart'Addict est un atelier immersif permettant d'expérimenter les effets des substances psychoactives sur les capacités motrices, sensorielles et cognitives. À travers une mise en situation ludique, les participants prennent conscience de la dégradation de leurs réflexes, de leur coordination et de leur attention.

Le débriefing permet de relier les sensations vécues aux situations professionnelles, à la prise de risque et à la responsabilité individuelle.

Un atelier impactant pour faire évoluer la perception du risque et les comportements.

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux effets des substances psychoactives sur les capacités
- Comprendre l'impact sur la vigilance et les réflexes
- Favoriser la prise de conscience individuelle
- Réduire l'acceptation du risque
- Renforcer la culture prévention

DÉROULÉ

- 1 Accueil et rappel des enjeux liés aux addictions
- 2 Mise en situation immersive (kart)
- 3 Observation des comportements et ressentis
- 4 Débriefing prévention et messages clés

TEST-O-CHOC



12 pers. /session



45' - 01h00



Un choc à vitesse modérée peut avoir des conséquences importantes sur le corps.

Le Test-o-Choc simule un choc frontal afin de faire ressentir physiquement l'impact d'une collision. L'objectif est de rendre visibles les effets d'un accident et de mieux comprendre les mécanismes liés à la vitesse, à l'inertie et à la sécurité passive.

L'atelier s'appuie sur l'expérience vécue pour susciter la prise de conscience. Le débriefing permet d'aborder les comportements à risque et de renforcer les messages clés liés à la prévention du risque routier.

1 750 € HT / jour

Un dispositif percutant pour renforcer la prise de conscience et la vigilance.

VOITURE TONNEAU



12 pers. /session



45' - 01h00



Un retournement à faible vitesse suffit à démontrer l'importance des comportements sécuritaires.

La Voiture Tonneau permet de vivre l'expérience d'un retournement complet dans un environnement sécurisé. Les participants prennent conscience des forces en jeu et de l'importance du port de la ceinture lors d'un accident, même à faible allure.

L'expérience est accompagnée par un animateur qui guide les participants avant et après le passage. Le temps d'échange permet d'analyser les sensations vécues et de relier l'expérience aux comportements routiers professionnels et personnels.

1 950 € HT / jour

Un atelier marquant, idéal pour renforcer les messages de prévention du risque routier.

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux conséquences d'un choc frontal
- Comprendre les effets de la vitesse
- Renforcer la prévention du risque routier
- Marquer durablement les participants
- Favoriser des comportements sécuritaires

DÉROULÉ

- 1 Accueil et rappel des enjeux
- 2 Passage sur le simulateur, questions/réponses
- 3 Ressenti et analyse de l'expérience
- 4 Débriefing personnalisé

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques routiers
- Comprendre l'importance du port de la ceinture
- Marquer les esprits par l'expérimentation
- Réduire l'acceptation du risque
- Encourager des comportements responsables

DÉROULÉ

- 1 Présentation du dispositif et consignes
- 2 Passage dans la voiture tonneau
- 3 Analyse des sensations
- 4 Débriefing personnalisé

#03

Créations sur-mesure

**Chaque organisation a ses enjeux, ses contraintes et sa culture.
Lorsque les ateliers standards ne répondent pas pleinement à vos besoins,**

EOS conçoit des dispositifs personnalisés, adaptés à vos réalités de terrain. Dans cette section, découvrez nos créations sur mesure : ateliers, formations, quarts d'heure sécurité et actions de sensibilisation conçus en collaboration avec vos équipes, pour répondre à des problématiques spécifiques et renforcer durablement votre démarche de prévention.

PRENEZ RENDEZ-VOUS



TEAM BUILDING SUR MESURE

Des expériences collectives conçues à partir de vos enjeux



à définir



01h00 - 03h00



POURQUOI ?

- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe
- Améliorer la communication et la coopération
- Favoriser l'engagement et l'implication collective
- Accompagner les changements organisationnels
- Intégrer de nouveaux collaborateurs
- Créer un moment fédérateur et porteur de sens

Renforcer la cohésion d'équipe passe par des expériences partagées, adaptées à votre contexte, vos objectifs et les réalités vécues par vos collaborateurs au quotidien.

Les team buildings EOS sont conçus sur mesure, en lien étroit avec vos attentes et celles de vos équipes. Chaque dispositif est pensé comme une expérience collective engageante, favorisant la coopération, la communication et la dynamique de groupe, tout en respectant votre culture et vos contraintes organisationnelles.

À partir de vos objectifs (cohésion, communication, engagement, intégration, accompagnement du changement), nous construisons des formats adaptés : jeux collaboratifs, défis collectifs, ateliers expérientiels ou parcours ludiques. Les modalités d'animation et les outils sont définis avec vous pour garantir une expérience utile et fédératrice.

Un team building sur mesure pour créer du lien, renforcer la coopération et fédérer durablement vos équipes.

EXEMPLES D'ATELIERS

Réflexion collective & stratégie

Coordination & synchronisation

Solidarité & entraide

Adaptation & gestion des imprévus

Créativité & intelligence collective

Communication & coopération

Engagement physique & mouvement

€

2 450 € HT / jour
1 950 € HT / ½ jour

#espritd'équipe #solidarité #communication #engagementcollectif

IMMERSION SUR MESURE

Une enquête immersive
construite à partir de vos
réalités terrain



10 pers. /session



01h00



POURQUOI ?

- Adaptation fine à vos enjeux réels,
- Messages de prévention plus impactants et mieux compris,
- Forte adhésion des équipes,
- Possibilité d'intégration dans une journée sécurité ou un parcours prévention.

Chaque site, chaque activité et chaque équipe est exposé à des risques spécifiques : cette immersion multirisques s'adapte à vos enjeux pour rendre la prévention concrète et parlante.

Cette immersion multirisques est conçue sur mesure à partir de vos besoins, de votre contexte et de vos priorités de prévention. Sous la forme d'une enquête immersive et participative, les participants analysent des situations inspirées de leur réalité de travail afin d'identifier les mécanismes à l'origine des incidents et accidents.

Le contenu de l'atelier est construit en amont avec vous et permet d'aborder jusqu'à quatre risques maximum, sélectionnés parmi vos enjeux prioritaires. À travers des challenges adaptés, des mises en situation et des temps d'échanges guidés, les équipes expérimentent, observent et construisent une compréhension partagée des risques et des leviers de prévention.

Un format sur mesure pour aborder vos risques prioritaires et renforcer une prévention ancrée dans le réel.

€
2 450 € HT / jour
1 950 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Mise en situation & briefing
Présentation du contexte, des objectifs et des règles de l'enquête.
- 2** Découverte d'une victime au sol, d'un engin motorisé encore en fonctionnement et d'un conducteur en état de choc. Phase d'observation et de collecte d'indices.
- 3** Challenges d'investigation multirisques
- 4** Analyse des facteurs contributifs
- 5** Recueil des faits & débriefing
Remplissage collectif d'un recueil des faits tout au long de l'enquête, suivi d'un débriefing structuré pour relier les enseignements aux situations professionnelles réelles.

CHALLENGE ANTI-STATIQUE

Agir concrètement
contre la sédentarité
au travail



POURQUOI

- Adaptation aux métiers sédentaires et aux équipes terrain,
- Prise en compte des contraintes physiques réelles,
- Formats simples, courts et reproductibles,
- Dynamique collective renforcée grâce au challenge digital,
- Intégration naturelle dans une démarche QVCT et prévention.

Sédentarité, postures contraintes ou gestes répétitifs impactent durablement le corps : adapter le mouvement aux réalités de chaque métier devient un enjeu central de prévention.

L'atelier est conçu sur mesure pour répondre aussi bien aux métiers sédentaires qu'aux équipes terrain exposées à des contraintes physiques importantes. Il agit sur les effets des postures prolongées, des sollicitations répétées et du manque de variation des mouvements, à travers des séquences accessibles, adaptées et intégrables au quotidien professionnel.

Les contenus sont construits en amont avec vous afin de s'adapter aux réalités des postes : travail sur écran, conduite, station debout prolongée, manutentions ou gestes répétitifs. Mobilité, récupération active, auto-massages, respiration et activation corporelle sont combinées pour favoriser la récupération, limiter l'usure physique et préserver les ressources.

Un atelier sur mesure pour remettre du mouvement dans le quotidien et limiter durablement les effets de la sédentarité.



EXEMPLES DE THÈMES

Mobilité articulaire

Renforcement musculaire

Étirements

Automassage

Cardio
training

Respirations

Échauffements

APPUI DIGITAL

Pour renforcer l'engagement dans la durée, il peut être associé à une application digitale de challenge, mobilisant les collaborateurs d'une même entreprise ou de plusieurs sites.

OSER DIRE STOP FACE AU RISQUE



à définir



20 ' / session



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la prise de risque
- Identifier l'impact de l'habitude et de la routine sur la vigilance
- Développer une meilleure perception du danger
- Renforcer la capacité individuelle et collective à dire stop
- Favoriser la prise de décision réfléchie en situation dégradée
- Ancrer des réflexes simples au service de la sécurité

Face au danger, la décision ne repose pas uniquement sur les règles, mais sur la perception du risque, l'habitude et la capacité individuelle et collective à dire stop.

Cet atelier immersif explore les mécanismes de la prise de risque, qu'elle soit consciente ou non, individuelle ou collective. En s'appuyant sur les apports des neurosciences et des méthodes TOP®, les participants comprennent comment l'habitude, la routine et les automatismes modifient la perception du danger et influencent les comportements.

Le format place les participants au cœur de la réflexion : chacun est confronté à une situation à risque réaliste, avec la liberté de s'engager ou de refuser. L'atelier favorise l'expression, l'analyse collective et la construction de repères concrets pour renforcer la capacité à prendre du recul et à dire stop au bon moment.

Un atelier pour questionner ses limites, comprendre ses choix et renforcer la culture du stop partagé.

DÉROULÉ

- 1** Mise en situation immersive : Les participants découvrent un parcours mettant en évidence des contraintes et zones de danger, avec une récompense hypothétique à la clé.
- 2** Choix individuel : s'engager ou renoncer : Tous portent un masque. Au dernier moment, chacun décide de s'élancer sur le parcours... ou de refuser.
- 3** Expérience différenciée : Les participants qui s'engagent réalisent le parcours (les dangers étant neutralisés sans qu'ils le sachent). Ceux qui refusent retirent leur masque et deviennent des "préventeurs".
- 4** Analyse collective & forum, débriefing personnalisé & apports théoriques

€
2 150 € HT / jour
1 850 € HT / ½ jour

ANIMATIONS SÉCURITÉ AUTONOMES



selon cahier des charges



ESCAPE GAME



BOITE PRÉVENTION



ATELIER DE FACILITATION



ATELIER PRÉVENTION



JEU

OBJECTIFS

- 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

Nous avons développé un ensemble de créations 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 / structures.

- 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

SENSIBILISATION SUR-MESURE



selon cahier des charges



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 les rendent 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 celui-ci, ajouté aux sujets prioritaires de l'entreprise permettront de sélectionner les thématiques les plus pertinentes.



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

DÉROULÉ

- 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

THÈMES





#04

Santé, Qualité de Vie & Conditions de Travail

Prendre soin des équipes, c'est agir à la fois sur le corps, le mental et l'environnement de travail.

Dans cette section, découvrez des ateliers et dispositifs dédiés à la QVCT, pensés pour améliorer durablement le bien-être et la santé globale des collaborateurs.

Activité physique, gestion des ressources mentales, résilience et prévention des déséquilibres : EOS propose des actions concrètes et accessibles pour accompagner les organisations vers des conditions de travail plus favorables et équilibrées.

DEMANDEZ UN DEVIS

MASSAGES



1 pers. / session



15' - 01h00



Quand les tensions s'accumulent, elles impactent directement la concentration, le confort et l'énergie : un massage court aide à relâcher vite, sans sortir du cadre.

EOS propose des massages sur le lieu de travail ou lors d'événements professionnels. L'objectif : remédier aux tensions musculaires et sortir d'un état de stress ou d'angoisse par le relâchement du corps.

Les massages proposés par nos partenaires sont adaptables en entreprise, dans le respect de la dignité des personnes et du règlement de chaque structure. La séance inclut un échange au départ sur les zones sensibles.

1 300 € HT / jour
1 000 € HT / ½ jour

Idéal pour offrir une vraie pause régénérante et relâcher les tensions sur site.

OBJECTIFS

- Réduire les tensions, le stress et l'anxiété
- Stimuler la circulation sanguine
- Soulager les tensions corporelles
- Diminuer le rythme cardiaque
- S'apaiser
- Réduire la tension artérielle
- Favoriser détente et lâcher-prise

DÉROULÉ

- 1 Accueil & installation + échange sur les zones sensibles
- 2 Début de séance sur chaise ou table
- 3 Enchaînement du protocole
- 4 Fin de séance : détente/relaxation + conseils

RÉFLEXOLOGIE



1 pers. / session



15' - 30'



La réflexologie agit via des zones réflexes pour favoriser une détente profonde et un meilleur équilibre global, avec un format compatible entreprise.

La réflexologie repose sur la stimulation sur les pieds, les mains ou le visage, correspondant à une cartographie des différentes parties du corps. Par des pressions spécifiques, le réflexologue agit sur organes, glandes et fonctions corporelles associées.

Cette pratique vise à libérer les tensions et améliorer les flux énergétiques. En contexte professionnel, elle contribue au bien-être. Les séances sont structurées et adaptées au besoin individuel.

1 300 € HT / jour
1 000 € HT / ½ jour

Idéal pour apaiser rapidement et relancer l'équilibre corps-esprit au travail.

OBJECTIFS

- Réduire le stress et l'anxiété
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique
- Soulager tensions et douleurs chroniques
- Améliorer la qualité du sommeil / détente profonde
- Favoriser un équilibre global corps-esprit
- Soutenir les processus naturels d'autorégulation

DÉROULÉ

- 1 Accueil & mise en condition : présentation + évaluation des besoins
- 2 Séance sur chaise ou table
- 3 Pressions / massage sur zones réflexes selon besoins identifiés
- 4 Phase de relaxation + conseils

ALIMENTATION & ÉQUILIBRE



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Aborder l'alimentation de manière concrète et ludique
- Connaître les options alimentaires à privilégier
Mieux connaître les aliments et leurs bénéfices sur le corps
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire
- Savoir composer un repas dans des contextes contraints
- Comprendre comment adapter son alimentation

Dans des journées souvent "dégradées" côté repas (fast-food, boulangerie...), retrouver l'équilibre alimentaire devient un levier simple pour l'énergie, la santé et la vigilance.

Atelier pratique et sensoriel, il aborde le rôle central de l'alimentation : besoins du corps, notion d'équilibre alimentaire, composition d'un repas et choix à privilégier au quotidien. On répond concrètement à des questions clés : comment composer un repas ? quels apports généraux le corps attend ? pourquoi favoriser des produits frais ?

La séance combine théorie et mise en pratique dans un moment convivial, souvent complété par des mini-dégustations. Les participants plongent dans l'écosystème corporel de façon ludique : fonctionnement du système digestif, liens avec le système immunitaire et le système nerveux, et rôle du microbiote sur la santé.

Idéal pour remettre du bon sens dans l'assiette et repartir avec des repères utiles.

DÉROULÉ

- 1 Introduction : rôle central de l'alimentation + besoins généraux du corps
- 2 Équilibre alimentaire & composition d'un repas (repères simples, applicables)
- 3 Choix à privilégier en contexte "dégradé" (fast-food, boulangeries...)
- 4 Mise en pratique conviviale : mini-dégustations + échanges
- 5 Zoom santé : digestion, immunité, système nerveux & microbiote

€

1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lutte contre la sédentarité



15 pers. /session



45' - 01h00



OBJECTIFS

- Partager un moment collectif en convivialité
- Générer un élan de motivation commun via la mise en mouvement
- Prévenir les risques de blessures et réduire les douleurs liées à la sédentarité
- Renforcer ses capacités cardiovasculaires
- Préserver sa santé
- Favoriser le bien-être (fonctions hormonales)

L'activité physique est un levier concret pour préserver la santé, limiter les douleurs et gagner en énergie : elle s'intègre aisément au quotidien sans pression de la performance.

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles, entraînant une augmentation de la dépense énergétique. Elle peut se vivre au travail, à la maison ou dans les loisirs. Chez EOS, l'objectif est de transmettre des outils simples et motivants pour atteindre les recommandations nationales et européennes facilement.

Pourquoi parlons-nous d'activité physique et non de sport ? Parce que le sport renvoie à une logique de dépassement de soi, souvent associée à la performance, alors que notre démarche vise avant tout des bénéfices santé accessibles. L'atelier alterne échauffements, endurance rythmée et étirements, dans une dynamique collective.

Idéal pour remettre les équipes en mouvement, prévenir les douleurs et gagner en vitalité durable.

DÉROULÉ

- 1 Entrée en séance et échauffements
- 2 Exercices d'endurance rythmés + travail des zones musculaires
- 3 Étirements de fin de séance
- 4 Retour au calme sur musique relaxante

€

1 450 € HT / jour
1 200 € HT / ½ jour

#activitéphysique #corps #mouvement #motivation

CIRCUIT TRAINING



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Partager un moment collectif en convivialité
- Générer un élan de motivation commun via la mise en mouvement
- Améliorer et/ou entretenir sa forme physique
- Renforcer et tonifier les muscles
- Travailler la coordination et la souplesse
- Lutter contre la sédentarité
- Augmenter l'activité cardiovasculaire

Renforcer sa condition physique permet de limiter les douleurs, mieux appréhender le rythme du quotidien et retrouver une énergie durable : le circuit training remet le corps en capacité.

Le circuit training combine endurance et renforcement musculaire à travers une série d'exercices courts, réalisés en séries de répétitions. Les participants enchaînent plusieurs postes sur un format dynamique et structuré, conçu pour travailler la coordination, le cardio et la tonicité. Chaque séquence est rythmée et accessible.

L'atelier est modulable selon le profil des équipes : davantage orienté cardio lorsque les participants sont sédentaires, ou plus axé renforcement lorsque la condition physique est déjà présente. L'objectif reste le même : développer force, souplesse, coordination et endurance, dans une dynamique collective et dans la bonne humeur.

Idéal pour relancer la forme, lutter contre la sédentarité et booster l'énergie d'équipe.

DÉROULÉ

- 1 Accueil et échauffements
- 2 Présentation du circuit et des consignes d'exécution (séries / répétitions)
- 3 Enchaînement des ateliers : exercices par séries + rotation sur les postes
- 4 Retour au calme : étirements et récupération

€

1 450 € HT / jour
1 200 € HT / ½ jour

#circuittraining #renforcement #cardio #motivation

COHÉRENCE CARDIAQUE



10 pers. /session



30'



Quand le stress s'installe, il brouille les décisions, fatigue le corps et accélère les tensions : apprendre à respirer devient alors un outil puissant de régulation.

La cohérence cardiaque (ou résonance cardiaque) correspond à une synchronisation physiologique entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Elle s'appuie sur une respiration volontaire rythmée, utilisée comme technique de gestion du stress et de rétroaction biologique, avec des bénéfices sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

L'atelier permet de comprendre l'impact des émotions sur le cœur et, en retour, l'impact du cœur sur le cerveau et les émotions. Les participants expérimentent des cycles de respiration rythmée, un relâchement corporel, puis repartent avec une méthode simple, reproductible et directement applicable en autonomie au quotidien.

Idéal pour accompagner vos équipes dans leur appréhension du stress, retrouver de la clarté et apaiser l'activité mentale.

€

1 450 € HT / jour
1 200 € HT / ½ jour

OBJECTIFS

- Maîtriser sa respiration
- Réduire les impacts délétères du stress sur l'organisme
- Améliorer sa capacité de prise de décisions grâce à l'apaisement
- Mieux appréhender ses émotions
- Réguler les pensées excessives
- Dynamiser son système immunitaire

DÉROULÉ

- 1 Accueil du groupe et présentation de la pratique
- 2 Relâchement du corps et des tensions
- 3 Respiration rythmée : cycles respiratoires guidés
- 4 Debriefing de séance

SOPHROLOGIE



10 pers. /session



1h00



OBJECTIFS

- Réduire le stress et l'anxiété
- Comprendre et appréhender paisiblement le stress et les émotions
- Prévenir le surmenage
- Améliorer la qualité du sommeil
- Préparation mentale (mémoire & concentration)
- Comprendre le lâcher prise

Stress, surmenage, sommeil perturbé : quand le mental arrive au bout de ses ressources, le corps suit. La sophrologie aide à retrouver équilibre, contrôle et apaisement.

La sophrologie est une méthode complémentaire de soin et de développement personnel. Elle vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers des mouvements et des respirations. C'est une discipline au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, basée sur des techniques simples et accessibles.

Les participants découvrent un protocole progressif : mise en condition, relâchement des tensions par l'enchaînement de mouvements et de respirations, puis relaxation profonde. L'atelier se termine par un temps d'échange libre, permettant à chacun d'identifier des ressources internes et d'améliorer sa qualité de vie au quotidien.

Un atelier pensé pour réduire le stress, améliorer la qualité de sommeil et ainsi renforcer la stabilité émotionnelle.

DÉROULÉ

- 1 Dialogue et mise en conditions (météo intérieure)
- 2 Relâchement des tensions (mouvements + respirations)
- 3 Relaxation profonde
- 4 Fin de séance & dialogue libre

€

1 450 € HT / jour
1 200 € HT / ½ jour

#sophrologie #respiration #mouvement #apaisement

ATELIERS COLLECTIFS



15 pers. / session



30' - 01h00



MÉDITATION

La Méditation est proposée comme une phase de recentrage et de retour au calme, utilisée pour favoriser la détente et apaiser le mental. Elle s'intègre facilement dans une séance en entreprise comme outil de gestion du stress et de lâcher-prise.



1 450 € HT / jour
1 200 € HT / ½ jour



QI GONG

Le Qi Gong vise à améliorer la souplesse, relâcher les tensions, retrouver du calme intérieur et faire circuler l'énergie. En entreprise, la séance alterne préparation respiratoire, mouvements lents puis relaxation ou méditation structurée.



YOGA

Le Yoga est une discipline qui vise à unir physique, émotions et mental. Il combine postures, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde. En entreprise, il se déroule comme suit : échauffement, postures, maîtrise du souffle et retour au calme.



TAI CHI

Le Tai Chi est une discipline reconnue comme bénéfique pour la santé, combinant respiration, postures statiques et mouvements lents ayant pour objectif est de renforcer équilibre, posture et calme intérieur, tout en aidant à mieux gérer stress et émotions.



PILATES

La méthode Pilates vise le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. En entreprise, l'atelier s'organise autour de la posture neutre, du souffle et d'exercices de renforcement contrôlés.

#méditation #pilates #yoga #qigong #taiichi

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

- 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 professionnelle : 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 générer. 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.

ÉVÉNEMENTIEL



NOS VALEURS

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.



Impacter le futur de l'entité

Une dynamique fluide et un programme équilibré
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

- Partager des expériences & connaissances
- Fédérer une équipe autour d'un projet
- 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

NOTRE MÉTHODE

1 Découverte & Définition d'un cahier des charges

- Votre stratégie et vos objectifs
- Lieu, Budget, Actions, Public, etc.

2 Proposition Partielle (Ateliers / Conférence) ou Globale

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

3 Validation du projet et coordination

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

4 Évaluation Qualité Post Événement

Permettant d'assurer un feedback client et une amélioration continue

ILS NOUS FONT CONFIANCE



[DÉCOUVREZ NOS PROJETS](#)

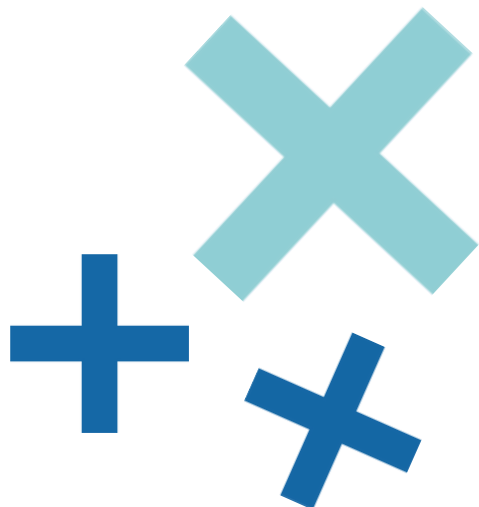
[PRENEZ RENDEZ-VOUS](#)

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions.

+33 (0)5 56 46 03

contact@eosconcept.fr

www.eosconcept.fr





TAKE
GOOD
CARE