



ATELIERS ET FORMATIONS QVCT

DORMIR ♦ MANGER
BOUGER

POUR SE SENTIR MIEUX
AU TRAVAIL

FOCUS
HORAIRES ATYPIQUES

parce que

BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE DES ÉQUIPES AU TRAVAIL



PERFORMANCE COLLECTIVE DE L'ENTREPRISE

2 travailleurs sur 3
en horaires atypiques en France

TÉMOIGNAGE : NOTRE EXPÉRIENCE RÉCENTE DANS LE SECTEUR DE L'ÉNERGIE en 3x8

Pour Qui, Où et Quand ?

Opérateurs de conduite, managers d'équipes QHSE
et personnel du siège

Approche :

Sensibilisations en présentiel
ou en distanciel en fil rouge

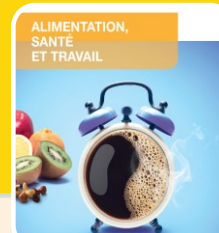
Bienfaits visés :

Problématique ?

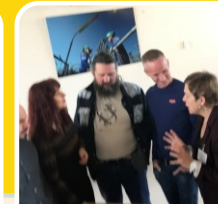
↑ Fatigue, épuisement, manque de rythme
↓ Concentration, gestion du poids,
capacité de récupération

Formats : guides, ateliers petits groupes, parcours de stands ouverts à tous

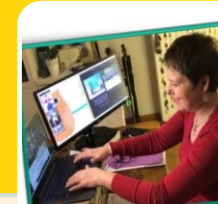
Pédagogie : défis, quiz, jeux de rôles, échanges sur des cas réels



Guide Brochure



Safety Days –
Journée
Prévention Santé



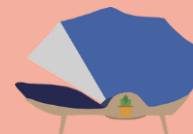
Ateliers pratiques
micro-sieste &
web-formations
interactives



Audit salles de
pause & offre
alimentaire

DORMIR

Bien récupérer
Retrouver la vigilance



MANGER

Menus vigilance
Hydrater le cerveau



BOUGER

Garder le rythme
Préserver son tonus



Le jeu capte l'attention,
et mine de rien
oblige à la réflexion...



Quelques
déclics...

Efficaces vos sensibilisations
à la sieste flash et aux
étirements. Merci !

Je viens de comprendre
combien l'alimentation et le
sommeil sont liés, waow !

ET VOUS, COMMENT SOUHAITEZ-VOUS ÊTRE ACCOMPAGNÉS ?

L'ENTREPRISE DOIT-ELLE VEILLER AU BIEN-ÊTRE DE SES SALARIÉS ?



CONSTATS TROP FRÉQUENTS

- Fatigue physique et mentale
- Somnolence
- Difficulté à se concentrer
- Dette de sommeil
- Douleurs physiques
- Mauvaise gestion du poids
- Manque d'élan

85 % estiment que c'est
essentiel pour être
plus performant

Horaires atypiques :
il est possible de réduire
les effets physiologiques



SOLUTIONS

- Accompagner les équipes avec des outils sur-mesure, collaboratifs et ludiques
- **Améliorer les façons de Dormir, Manger et Bouger pour se sentir mieux au travail**

C'est tout l'art de Kapitch Wellness !

La santé des collaborateurs, c'est le capital de l'entreprise

Nutritionnistes du travail, formatrices et anciennes salariées,
nous savons que mieux dormir, manger et bouger :



- ✓ améliore l'efficacité et l'attention, le tonus
- ✓ réduit l'absentéisme, l'épuisement, les erreurs et les accidents,
- ✓ favorise la cohésion et la performance collective de l'établissement

Avec notre approche sur-mesure et nos outils adaptés,
du diagnostic à l'application pratique sur le terrain

nous donnons le déclic qui manque

à des centaines de salariés et de managers

pour trouver Rythme & Équilibre dans leur travail en horaires atypiques.

Dormir Manger Bouger
Minimiser les effets des
horaires atypiques

Mieux manger
sur son
lieu de travail

Optimiser son sommeil
en travail posté
et bien récupérer
les jours de repos

Préserver son poids
en travail de nuit
ou stressant

Pratiquer
la micro-sieste
ou sieste-flash

Repas et lunchbox
vite fait
bien fait

Vigilance au travail :
nourrir et stimuler
le cerveau

Adopter
une routine
d'exercice physique

Retrouver
son efficacité
grâce à la lumière

NOS ATELIERS & FORMATIONS

APPROCHE PRAGMATIQUE = SOLUTIONS IMMÉDIATEMENT APPLICABLES

DORMIR ♦ MANGER ♦ BOUGER LES RH ADORENT !

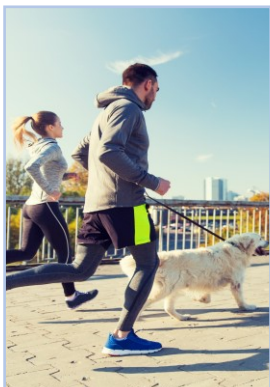
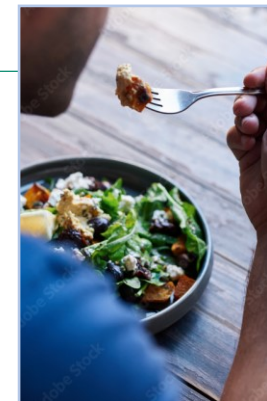


Dormir, Manger, Bouger Minimiser les effets des horaires atypiques

- ✧ Alimentation et modes de vie pour optimiser les rythmes et le sommeil
- ✧ Astuces pour synchroniser l'horloge biologique en horaires atypiques
- ✧ Modes de récupération et routines d'endormissement
- ✧ Exercices anti-sédentarité pour rester actif

Mieux manger sur son lieu de travail

- ✧ Choix des aliments pour préserver énergie et concentration
- ✧ Importance de la chrono-nutrition
- ✧ À chaque activité des apports alimentaires optimisés :
réflexion, vigilance, gestes de précision, travail physique, lecture, mémorisation...



Adopter une routine d'exercice physique

- ✧ Intégration de l'activité physique dans son quotidien : comment, avec qui, pourquoi ?
- ✧ Éveil musculaire & posture : les mouvements qui stimulent le corps
- ✧ Choix du type d'activité selon son niveau d'envie/profil

TRÈS PRISEES POUR LA QVT

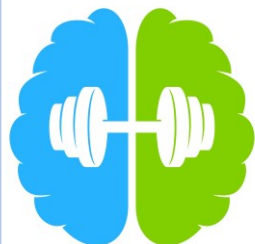
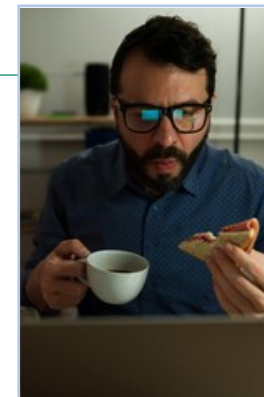


Optimiser son sommeil en travail posté et bien récupérer les jours de repos

- ✧ Prise de conscience de l'impact de l'hygiène de vie sur le sommeil
- ✧ Pratiques et conseils pour mieux appréhender les situations nuisibles à un sommeil réparateur
- ✧ Mise en place d'un rituel d'endormissement

Préserver son poids en travail de nuit ou stressant

- ✧ Diagnostic de ce qui favorise la prise de poids (y compris le sevrage tabagique)
- ✧ Rééquilibrage alimentaire pour remplacer les mauvais réflexes
- ✧ Impact du manque de sommeil et du style de vie
- ✧ Chasse aux kilos de fatigue



Vigilance au travail : nourrir et stimuler le cerveau

- ✧ Les mécanismes cognitifs Manger-Bouger inspirés par les neurosciences
- ✧ Les mouvements croisés de *Brain-Gym*® qui augmentent l'efficacité du cerveau
- ✧ Nourrir, stimuler et reposer le cerveau pour une vigilance accrue

POUR ADOPTER DE NOUVEAUX GESTES



Pratiquer la micro-sieste ou la sieste flash

- ✧ Détection des signaux de fatigue liés à la dette de sommeil
- ✧ Principes de la micro-sieste et de ses bienfaits immédiats et à moyen-terme (dynamisme, attention, santé, absentéisme)
- ✧ Mise en pratique adaptée au contexte de travail : production, télétravail, locaux spécifiques

Retrouver son efficacité grâce à la lumière

- ✧ Rôle de la lumière dans la synchronisation de l'horloge interne
- ✧ Principes et bienfaits de la luminothérapie
- ✧ Séances tests de chronothérapie



Repas et lunchbox vite fait bien fait

- ✧ Comment simplifier l'anticipation des repas ?
- ✧ Idées gain de temps et de nutriments essentiels au travail posté
- ✧ Rédaction ludique de menus pour des gamelles sans prise de tête
- ✧ Utilisation des ressources à disposition :
fait-maison, supermarché, distributeur automatique, food truck, livraisons, etc.

NOS FORMATS

Conférences

Ateliers pratiques

Parcours & Stands Prévention Santé

Consultations Reboost

Web-formations et Microlearning

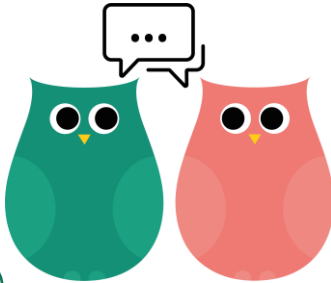


#ice-breaker #pep-talk #e-suivi #mémo #vidéo #affiches #brochures #sur-mesure #présentiel #distanciel

« RÉOLUTIONS » EXPRIMÉES PAR LES SALARIÉS



L'**alimentation**, ça joue sur les décalages !



Je n'imaginai pas avoir autant de **solutions** à portée de main.

J'utilise des facettes inexplorées de mon **cerveau**.
Merci Kapitch !

Super votre « sas » pour **mieux dormir, manger, bouger**, je vais vite l'adopter !

Je retrouve l'**énergie** et la **concentration**.

La nuit, je vais faire attention aux grignotages.

Ça va m'aider sur le **long terme**.

Top la touche sucrée avant d'aller dormir !



En 20 minutes, la **sieste flash** m'a aidé à retrouver mon énergie et ma bonne humeur. Cela peut sauver un quart !

Penser à **boire de l'eau** régulièrement.



Vous m'avez donné le **déclat** pour me remettre au sport.

Je **bosse mieux** et c'est facile.

Éteindre portable et écran avant d'aller dormir...

Merci à toute l'équipe ! C'était chouette !



Deux **nutritionnistes expertes** avec une fine maîtrise des rouages de la **formation en entreprise**

Patricia Boulos

Diététicienne-nutritionniste, master en nutrition, conceptrice et animatrice de modules d'apprentissage explicite et multiforme.

- ✓ Comprend les enjeux santé liés à l'alimentation, en lien avec les rythmes et le sommeil
- ✓ Longue expérience de la formation
 - d'adultes, à des fins professionnelles,
 - de parents, d'étudiants diététique
- ✓ Large connaissance des aliments, de leur fabrication, leur composition, avec une facilité à créer ou commenter recettes et menus
- ✓ Privilégie une approche de l'alimentation et du bien-être par la pratique, démonstrative, ludique, engageant à la réflexion critique de sa pensée
- ✓ Praticien en Hypnose Ericksonienne, membre du Syndicat Unitaire des Professionnels de l'Hypnose
- ✓ Certifiée Formatrice de formateurs PNNS - Programme National Nutrition-Santé



Patricia Boulos – Josée Cloutier

*Un parcours professionnel
riche et multiculturel*

**Co-fondatrices de
KAPITCH WELLNESS**
Conseil et Formation



www.KapitchWellness.com

Josée Cloutier

Nutritionniste franco-canadienne, diplômée de l'université McGill de Montréal, avec une expertise dans l'enseignement.

- ✓ Animation de formations auprès de publics professionnels sur l'Alimentation et le Sommeil
- ✓ Solide expérience en tant que Professeur de biotechnologies en lycée professionnel
- ✓ Formation des salariés & managers en entreprise et des futurs assistants maternels auprès du réseau IFAC, en Ile-de-France et en région
- ✓ Élaboration de brochures d'information, ouvrages et nombreux outils pour le grand public et les professionnels de santé fondés sur la science
- ✓ Accompagnement nutritionnel de sportifs de haut niveau dont un médaillé d'or aux JO de Paris
- ✓ Membre de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) et Formatrice de formateurs du Programme National Nutrition-Santé



Trouvons ensemble la formule la mieux adaptée à vos enjeux RSE !

Pour nous contacter :

Josée Cloutier : 06 72 32 55 61

Patricia Boulos : 06 09 16 55 89

Courriel : josee@kapitchwellness.com

Siège en région parisienne pour intervenir partout en France et au-delà !